

Judías blancas con verduras y arroz



Las judías estofadas son un plato tradicional mediterráneo. De las diferentes variedades de judías de nuestra geografía presentamos las más conocidas y económicas, no por ello menos sabrosas. A los más pequeños hay que ofrecerles legumbres todas las semanas y con imaginación el mismo ingrediente puede parecer diferente. Es la [legumbre](#) con menos éxito entre los niños, aunque con arroz suelen aceptarla bien.

Las judías aportan hidratos de carbono lentos, [fibra](#), [proteínas](#), [vitaminas](#) (B y ac. fólico) y [minerales](#) ([hierro](#), fósforo). Al añadir arroz ofrecemos más proteínas y minerales.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g. de alubias o judías blancas (o un bote grande de judías cocidas).
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 pimiento verde y 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria y 1 calabacín verde pequeño.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 150 g de arroz de grano corto tipo Bomba.
- Un trozo de jamón serrano (opcional).

- Aceite de oliva virgen extra 4-5 cucharadas.

- Sal y un poco de cúrcuma molida.

¿Cómo lo preparo?

Poner en remojo las judías la noche anterior, en agua fría.

En una olla rápida poner a calentar 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Añadir la cebolla, el puerro, el ajo y el pimiento verde muy picados con un poco de sal. Freír a fuego muy lento hasta que quede blandito. Añadir el pimentón dulce y remover. Incorporar medio vaso de vino blanco y dejar unos 3-4 minutos que hierva a fuego medio y se evapore el alcohol. Incorporar 3 vasos de agua, las alubias, la zanahoria troceada, sal, cúrcuma y la hoja de laurel. Puede añadirse un taquito de jamón serrano si lo deseamos más sabroso. Dejar hervir y tapar la olla. Según el tipo de olla rápida las alubias se cocinarán en 15 o 20 minutos. Si se hace con alubias ya cocidas, de bote, hay que enjuagarlas bien y añadirlas al sofrito, necesitando unos 15 minutos para que se integre todo.

Cuando pase el tiempo se destapa la olla y se le añade el calabacín lavado y sin pelar troceado en cuadraditos.

Mientras, se ponen 2 cucharadas de aceite en una sartén y se doran ligeramente los dos dientes de ajo en láminas. Se añade al guiso y se deja a fuego lento unos 10-15 minutos hasta que la verdura esté blanda y el caldito espeso.

A la hora de comer se le añade el arroz (2 puñaditos pequeños) y se deja cocinar a fuego lento vigilando que no se pegue. También puede cocerse el arroz aparte y añadirlo después.

*** Niños a partir de 18-24 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
