Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Judías verdinas con setas

Las judías son una de las legumbres más completas y forman parte de la dieta mediterránea. La fabada asturiana es el plato típico de esta región que se cocina con embutido y lacón. Existen muchas variedades y denominaciones (judías blancas, alubias, fabes, frijoles, verdinas, ...). La manera más sana de prepararlas es en guiso con verduras, con almejas, con setas o en ensaladas.

Las judías aportan hidratos de carbono lentos, fibra, proteínas, vitaminas (B y acido fólico) y minerales (hierro, fósforo).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g. de judías verdinas (o judías blancas).

- 2 boletus (o varias setas de cardo).

- 1 zanahoria y 1 rama de apio.

- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 1 pimiento choricero (ñora o pimentón).

- Aceite de oliva, sal, pimienta, 1 hoja de laurel.

¿Cómo lo preparo?

Las judías se ponen en remojo la noche anterior.

En una sartén se hace un sofrito con la cebolla y el ajo picados. Se añade el tomate troceado y cuando esté hecho se le añade la pulpa del pimiento choricero (se humedece 1-2 horas en agua caliente y se retira la pulpa con un cuchillo). Mover y apartar. En una olla se ponen las judías cubiertas de agua limpia, laurel, la cebolla pelada entera, la zanahoria entera pelada y el apio. Dejar cocer unos 30 minutos. A continuación añadir el sofrito y los boletus (o las setas) troceados. Continuar la cocción lenta hasta que las judías estén blandas. Añadir la sal al final para que no se endurezcan. Se puede hacer en la olla rápida. El tiempo dependerá del tipo de olla (entre 20-40 minutos). Las judías más frescas requieren menos tiempo de cocción que las que llevan envasadas más tiempo.

Este guiso está mejor al día siguiente. Incluso puede estar en el frigorífico, bien tapado, durante 5-6 días.

**** Niños a partir de 2 años.*** ***La piel se digiere peor y puede producir gases.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

judías

legumbres

receta

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación