

Judías canela con arroz



Las judías son una [legumbre](#) muy completa que nos aportan hidratos de carbono lentos, fibra, [proteínas](#), [vitaminas \(B y ácido fólico\)](#) y [minerales](#) (hierro, fósforo).

Disponemos de una gran variedad de judías o alubias. Blancas, pintas, moradas, verdinas, judiones, fabes. Hoy hemos usado las judías "Canela", de León, de color marrón claro con piel muy fina, muy cremosas y suaves.

Al incorporarle arroz complementamos las proteínas y es un plato completo. ya solo faltaría tomar una ensalada y listo !!

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 300 g. de judías canela (o judías blancas).
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 patata mediana..
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 1 pimiento verde.
- 1 pimiento choricero (ñora o media cucharadita de pimentón de la Vera dulce).
- 1 taquito de jamón serrano (opcional).
- Aceite de oliva, sal, pimienta, 1 hoja de laurel, cúrcuma o colorante.

- 150 g de arroz de grano corto tipo "bomba".

¿Cómo lo preparo?

Poner en remojo, la noche anterior, las judías.

Para quitar la pulpa del pimiento choricero, se abre y se le quita el tallo y las semillas. Luego se pone en agua tibia durante 1-2 h. en agua caliente y, cuando esté blandito se retira la pulpa con un cuchillo).

Mientras, se va haciendo el sofrito. En una sartén se pone el aceite de oliva con la cebolla, el ajo y el pimiento picados. Cuando estén pochados se añade el tomate troceado. Se deja hacer el tomate y, posteriormente se le añade la pulpa del pimiento choricero (o el pimentón). Mover y apartar.

En una olla express se ponen las judías cubiertas de agua limpia, el jamón, la zanahoria entera pelada. la patata pelada en trozos grandes, el laurel la sal y la cúrcuma. Cuando esté hirviendo se le añade el sofrito. Se tapa la olla y se deja cocer unos 20-30 minutos (depende del tipo de olla).

También se puede dejar a fuego lento quedando las judías más sabrosas, para lo que necesitaremos unas 2-3 horas, dependiendo de la calidad de la legumbre.

A la hora de comer se añade el arroz y se deja cocer a fuego lento unos 20 minutos, moviendo de vez en cuando para que no se pegue el fondo.

*** Niños a partir de 15-18 meses.** *(Las legumbres pueden tomarse a partir de los 10 meses aunque las judías pueden retrasarse un poco más porque son algo más flatulentas).*

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

La alimentación entre los 6 y los 11 años
