

Judias verdinas con almejas



Las verdinas son un tipo de judías o fabes de pequeño tamaño, originarias de Asturias. Se recolectan cuando el grano aún está de color verde y al secarse, en la oscuridad, mantienen su color y un fuerte sabor vegetal. Se deben de consumir recién cosechadas o secas pero de la temporada, en otoño. No es un producto barato pero son suaves y exquisitas.

Con las judías o alubias aportamos, sobre todo, hidratos de carbono "buenos", [proteínas](#) de origen vegetal, [minerales](#) y fibra.

¿Que necesito? (4 personas)

- 300 g de alubias verdinas
- 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 2 hojas de laurel
- 1/2 vaso de vino blanco
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Medio kilo de almejas
- Perejil picado
- Pimentón de la Vera dulce (opcional)

¿Cómo lo preparo?

Dejamos en remojo las judías la noche anterior en agua fría. En una cazuela, ponemos las **alubias cubiertas de** agua fría, la cebolla pelada y en 2 trozos, 3 dientes de ajo pelados y 2 hojitas de laurel. De entrada no se pone sal porque las almejas llevan sal. Podremos rectificar al final. Poner a fuego fuerte y cuando hiervan añadir agua fría. Esto puede hacerse 2-3 veces (se llama "asustarlas") y así no se rompen. Dejar cocinar unas 3-4 horas a fuego lento.

Mientras se cocinan, ponemos las almejas con agua fría y sal unos 20 minutos para que suelten la arena. Colamos. En una sartén, con un poco de aceite de oliva virgen ponemos otro diente de ajo y un poco de perejil fresco picados. Opcionalmente podemos poner en este paso un poco de pimentón de la Vera dulce. Cuando tomen un poco de color añadimos las almejas y el vino blanco, esperamos que se abran y damos algunas vueltas. Reservar hasta la hora de servir. .

Yo recomiendo reservar solo las almejas limpias, sin valva, en su caldito de cocción, revisando que no queden trocitos de cáscara. Es más cómodo para comer y evitamos riesgo en los niños.

Cuando las judías estén blanditas sacamos la cebolla y los ajos. Los ponemos en un vaso de batidora con un poco del caldito y algunas judías que se hayan partido. Trituramos todo y lo añadimos a la cacerola. de esta manera el caldo queda más espeso, en lugar de tener que añadir harina.

A la hora de servir calentamos las judías y añadimos las almejas con su caldito, movemos unos minutos y servimos todo junto.

*** Niños a partir de los 12-15 meses**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
