

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Siempre hay formas diferentes de preparar alubias.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Bote de alubias cocidas
- 1 lata de mejillones al natural
- 1/2 pimiento rojo
- 1 patata pequeña
- 1 cebollita francesa
- 2 dientes de ajo
- Albahaca
- Curry
- Azafrán

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: *Se cortan en trozos la patata, el pimiento, la cebolla y los dientes de ajo, se echan en una cazuela con un poco de aceite de oliva, se rehoga y se echa el agua hasta que lo cubra. Se echan las alubias escurridas, los mejillones también escurridos y las especias. Se deja cocer hasta que este todo hecho.*