Alubias blancas con sepia

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** Moskar Mendez



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Este plato hay que servirlo muy caliente, para que esté más jugoso

Descripción:

Hoy te proponemos un plato nutritivo con el que poder disfrutar del sabor de la sepia y de las alubias de manera muy sana

Ingredientes para 6 personas :

- 1 kg. de sepia
- 1 cebolla
- ½ kg. de alubias blancas,
- 2 puerros
- 1 Tomate
- - 1 diente de ajo
- 250 ml. de vino blanco
- aceite de oliva,
- sal, pimienta blanca molida
- perejil y 2 ramitas de laurel.

Preparación:

Paso 1

Antes de preparar la receta debemos dejar las alubias blancas en agua la noche anterior. Al día siguiente, las ponemos en una olla y las cubrimos con agua fría. Añadimos unas gotas de aceite de oliva y ponemos a hervir. Cuando llegue a ebullición, agregamos la cebolla pelada sin partir y los puerros. Dejamos cocinar a fuego medio unos 45 minutos. Mientras, limpiamos la sepia y la partimos. Retiramos la cebolla de la olla de las alubias y la cortamos. Pelamos el ajo y el tomate y los troceamos.

Paso 2

En una sartén con aceite, sofreímos la cebolla y el laurel. Cuando estén la cebolla pocha, agregamos la sepia y una pizca de sal y pimienta. Añadimos también el tomate cuando la cebolla esté dorada. Dejamos hasta que el

tomate se fría bien. Vertemos entonces el vino y dejamos que reduzca a fuego lento. Añadimos la mitad del agua empleada para cocer las alubias y dejamos hasta que la sepia se haga bien. Agregamos entonces las alubias y un poco de perejil picado. Cocemos 5 minutos más y ¡a comer!