Alubias con sepia

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

Creador: Monónimo

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

Descripción:

Una una receta riquísima y que le hemos dado un toque con Pimentón de La Vera. Esta receta la podemos utilizar para muchas dietas y es ideal para deportistas. Espero que os guste la receta y la compartáis con vuestros amigos.

Ingredientes para 2 personas :

- 200gr de Alubias blancas
- 300gr de Sepia pequeña
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 30cl de Vino Blanco
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal
- Laurel
- Ajo
- Pimentón de La Vera

Preparación:

Paso 1

Lo primero que vamos hacer es poner en agua las alubias la noche anterior. Al día siguiente, cogemos una cazuela, cubrimos las alubias con agua fría, echamos aceite de oliva y sal. Cuando empiece a hervir las alubias, dejamos 40 minutos a fuego medio. Mientras tanto. Cogemos otra cazuela, echamos en la base aceite de oliva, echamos la cebolla picadita y un diente de ajo picado. La doramos. Cuando empiece a dorarse, añadimos los trozos de sepia. Cuando tengamos dorada la sepia, echamos una cucharada pequeña de pimentón de La Vera, removemos bien, a continuación echamos el tomate picado y echamos el laurel. Cuando haya pasado unos minutos, echamos un vaso de vino blanco y dejamos que reduzca a la mitad. Añadimos un vaso de agua y dejamos unos 40 minutos hirviendo a fuego medio. Cuando pase los 40 minutos, introducimos las alubias y espolvoreamos perejil. Dejamos 5 minutos más. Tendremos un plato riquísimo.