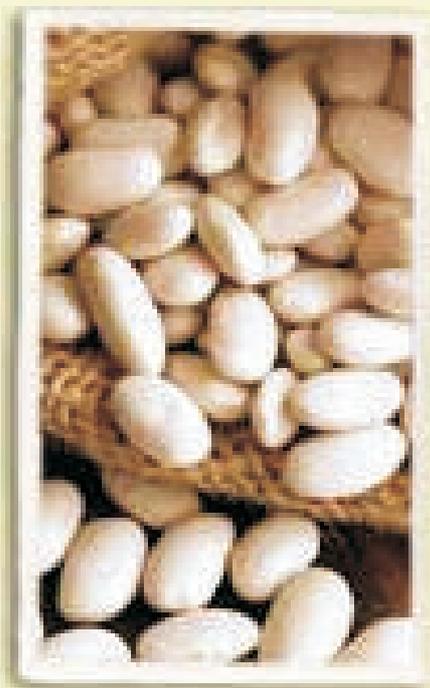


Alubia Plancheta



Versátil y adaptable a cualquier plato.

Morfológicamente:

Tendrá forma ovalada, color blanco y el peso de 100 semillas entre 44 y 52 gramos.

Organolépticas:

Una vez cocidas presentarán elevada integridad de grano, piel lisa muy blanda, albumen muy blando, muy mantecoso, de baja granulosidad y ligeramente harinosa.

Alubias Plancheta Estofadas

Ingredientes para 10 personas:

1kg de alubias plancheta I.G.P.
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
250g de zanahorias
250g de champiñones
200g de guisantes
10-12 espárragos
2 hojas de laurel
3 ajos
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón
sal al gusto



Preparación: En una cazuela con agua fría echamos las alubias, (puestas en remojo la noche anterior), con el resto de los ingredientes, a excepción de los espárragos, troceando los pimientos, las zanahorias y los champiñones, si fuesen excesivamente grandes.

Ponemos a cocer a fuego lento.

En una sartén ponemos tres cucharadas de aceite de oliva con tres dientes de ajo para sofreírlos. Cuando estén fritos (no quemados) los separamos del fuego y añadimos una cucharada de pimentón. Este sofrito se lo añadimos a las alubias, echándoles la sal a gusto y dejando cocer un poco más. Después dejarlas reposar unos minutos. Servir caliente.