



RECETAS SALUDABLES

Judías de El Barco

JUDÍAS DE EL BARCO DE ÁVILA IGP CON SETAS ESCABECHADAS

INGREDIENTES 4

GUISO DE JUDÍAS*

350 gr de judías de El Barco de Ávila IGP,
1 zanahoria, 1 cebolla, 2 dientes de ajo,
1 tomate, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.

SETAS ESCABECHADAS*

300 gr de setas variadas, 90 ml de aceite de oliva virgen extra, 25 ml de vinagre de Jerez, 25 ml de vino de Jerez, 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1 clavo de olor, 10 bolas de pimienta negra y sal.

GUISO FINAL*

Guiso de judías, setas en escabeche.

a

Ponemos a remojo las judías durante doce horas. Introducimos las legumbres hidratadas en una cazuela, junto con una cebolla partida al medio, una zanahoria, dos dientes de ajo, el tomate y una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Cubrimos con agua fría, la colocamos al fuego y dejamos que se cocinen lentamente hasta que estén tiernas.

Si en algún momento se quedan sin líquido, siempre lo añadiremos frío para cortar ligeramente la cocción.

b

Mientras se cuecen las judías preparamos el escabeche. Para ello colocamos el aceite de oliva virgen extra en una sartén amplia y añadimos los dientes de ajo enteros y sin pelar. Cocinamos a fuego mínimo durante 3 minutos para infundar el aceite.

Subimos el fuego y añadimos la zanahoria y la cebolla restantes, picadas en trozos regulares y cocinamos durante 4 minutos más. En ese momento añadimos la pimienta, el clavo y el laurel y retiramos del fuego. Cuando pierda un poco de temperatura agregamos el vino blanco y el vinagre con cuidado y lo volvemos a acercar al calor. Hervimos aproximadamente 5 minutos, hasta que el vinagre y el vino pierdan su fuerza.

Incorporamos las setas, rectificamos de sal y dejamos a fuego medio durante 10 minutos, añadiendo un poco de caldo de cocción de las judías si fuera necesario.



Setas

c

Mezclamos las judías de El Barco de Ávila cocidas con las setas en escabeche y dejamos a fuego mínimo durante cinco minutos, para que se unifiquen los sabores.



truco

PODEMOS SERVIRLAS CALIENTES EN TEMPORADAS DE INVIERNO Y DE OTOÑO, PERO TAMBIÉN PODEMOS EMPLEAR ESTA RECETA COMO UNA ENSALADA PERFECTA, SI ESCURRIMOS EL CALDO DE COCCIÓN DE LAS JUDÍAS Y LAS ALIÑAMOS CON LAS SETAS EN ESCABECHE.