

IDEAS CASERAS



Judías de El Barco

p/40

JUDÍAS DE EL BARCO DE ÁVILA IGP CON BERBERECHOS EN SALSA VERDE Y BORRAJA

INGREDIENTES **4**

GUISO DE JUDÍAS* **a**

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.

BERBERECHOS EN SALSA VERDE* **b**

500 gr de berberechos, 100 gr de borrajas
cocidas, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
extra, 2 dientes de ajo, 1 cebolleta, 10 hojas de
perejil, 50 ml de vino blanco.

GUISO FINAL* **c**

Judías cocidas, berberechos en salsa verde,
perejil picado.

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

Pochamos el ajo y la cebolleta en el aceite de oliva virgen extra de forma que no tomen excesivo color. Añadimos el perejil picado y el vino blanco y dejamos que de un ligero hervor.

Trituramos el conjunto y lo volvemos a colocar al fuego. Agregamos los berberechos y las borrajas cocidas y tapamos para que se abran al vapor.



BORRAJA

c

Mezclamos los berberechos con las judías y damos un ligero hervor conjunto, para que se unifiquen los sabores y servimos rápidamente.

truco

TAMBIÉN PODEMOS PREPARAR ESTA RECETA CON ALMEJAS O CON MEJILLONES.

SI EL CONJUNTO NO QUEDA MUY LIGADO, NO AGREGAREMOS NUNCA HARINA. SIMPLEMENTE MACHACAREMOS UN PAR DE CUCHARADAS DE JUDÍAS COCIDAS Y LAS AÑADIREMOS PARA QUE ESPESE DE MANERA NATURAL.

p/41