

# ¡RECETA SOLIDARIA!



## CASSOULET – GUISO DE JUDÍAS Y SALCHICHAS



### Ingredientes para 4 personas:

200 g de alubias blancas secas  
200g salchichas  
200g de menestra-macedonia de verduras  
4 cucharadas de aceite  
2 tomates rayados o 100g de tomate frito  
Sal y pimienta

### *Opcional:*

1 cebolla picada  
2 dientes de ajo majados  
Perejil picado  
Tomillo  
1 clavo de olor

1 hoja de laurel  
Un poco de pan rallado

Elaboración:

1. Pon en remojo las alubias toda la noche. Al día siguiente escúrrelas bien y desecha el agua.
2. Cocínalas junto con las hierbas hasta que esté tiernas. ¡No le echas sal!
3. Escúrrelas y pásalas a una cazuela apta para horno (una de barro es ideal), retira las hierbas y reserva el caldo.
4. En otra cazuela calienta el aceite y dora el ajo, el tomate triturado y la cebolla picada.
5. Añade las salchichas enteras o troceadas, la menestra o macedonia escurrida, sazona y rehógalo todo.
6. Agregalas salchichas con su sofrito por encima de las alubias (que teníamos reservadas en la cazuela para el horno).
7. Cubrir con el agua de cocción (que también teníamos reservada), espolvorear con pan rallado y hornear durante hora y media a 150°C, sin tapar.

Variaciones: Puedes usar las alubias que más te gusten, o incluso usar garbanzos. Puedes añadir bacon, costillas o muslos de pollo. También se puede hacer sin la menestra y usar sólo tomate o hacer un sofrito sencillo. Si quieres hacer esta receta express usa alubias de bote.

**VALORES NUTRICIONALES**

**Valor nutricional de 100 gr de ALUBIAS**

<b>NUTRIENTES</b>	<b>MINERALES</b>	<b>VITAMINAS</b>
Fibra: 17 Calorías: 346 Proteínas: 19 Lípidos: 6 Hidratos Carbono:61	Hierro: 6'2mg Calcio:105mg Magnesio: 115mg Potasio:875 mg Sodio:24mg	A, C y B6.