



botifarra amb mongetes
alubias con salchichas



un paseo por
España

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gr de alubia blanca seca (mongetes)
 - 8 salchichas frescas (botifarras)
 - 2 zanahorias
 - 2 cebollas
 - perejil
- sal y AOVE (aceite de oliva virgen extra)

Preparación:

La víspera ponemos a remojar las alubias blancas en abundante agua fría.

A la mañana siguientes, escurrimos las judías blancas colocamos en la olla y cubrimos con agua fría. Llevamos a ebullición, cuando comience a salir espuma blanca, volvemos a escurrir las judías blancas.

Colocamos de nuevo en la olla y cubrimos con agua fría un dedo por encima, llevamos de nuevo a ebullición y añadimos un vaso de agua fría. A continuación, incorporamos una zanahoria y una cebolla peladas. Cerramos la olla rápida y desde que suba la segunda anilla cocinamos 15 minutos.

Pinchamos las salchichas con ayuda de un cuchillo y las freímos en una sartén con un poco de AOVE, reservamos.

Mientras tanto, pelamos la otra cebolla y zanahoria y troceamos en "brunoise", es decir, en cuadraditos muy pequeños. Pochamos en una sartén amplia con un toque de sal y AOVE.

Cuando podamos abrir la olla rápida, retiramos la verduras y escurrimos las alubias, vertemos a la sartén de la verdura pochada y salteamos.

Añadimos las salchichas troceadas y espolvoreamos un poquito de perejil picado.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

