Pochas a la Navarra. (con verduras)



Pochas a la Navarra

¿Os gustan las legumbres? Las Pochas a la Navarra os van a

encantar, .

Receta sencilla, con verduras y muy rica. Ya va apeteciendo el cuchareo y además sale muy económica.

Las pochas son una variedad de alubias blancas que se deshacen en la boca. Son típicas de Navarra , la Rioja y Alava. Las he comprado en conserva ya cocidas, así que las vamos a cocinar en un plis plas. Tienen la piel muy fina y salen tiernas , tiernas.

Lo único que haremos es escurrirlas y enjuagarlas. Después del sofrito de verduras las incorporamos y en 15 minutos lista la comida.

Ingredientes: 3 personas

– 1 bote de pochas cocidas de 250 gr

– 1/2 cebolla

– 2 dientes de ajo laminados.

– 1 pimiento verde italiano.

– 1/4 de pimiento rojo.

– 1 o 2 zanahorias, según tamaño

– 1 hoja de laurel

– Pimentón de la Vera dulce .

– 1/2 tomate maduro.

– Aceite de oliva virgen extra

– Sal

Opcional: yo le he añadido un poco de ajos tiernos y un cuarto de guindilla fresca roja a rodajas. Si no queréis picante evitar la guindilla .

Preparación:

Paso 1:

Picamos finamente la cebolla, los pimientos, la zanahoria, el tomate y los ajos. Pochar en una sartén con aceite de oliva , junto con una hoja de laurel y un poco de sal. Ya os he comentado que he añadido unos pocos ajos tiernos muy finitos y un poco de guindilla fresca roja, que le da un sabor picante. Pero es opcional.



Cuando estén pochadas añadir el pimentón y removemos para que no se queme. Añadimos las pochas y un vaso y medio de agua. Dejamos cocer 15 minutos a fuego suave y listas.

Ya me contaréis!