

# ESTOFADO DE ALUBIAS

Prepara este delicioso y nutritivo estofado

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- 5 salchichas veganas
- 2 jitomates
- Aceite
- 125 g. hojas de espinaca
- 300 g. de alubias
- 2 zanahorias
- 1 chile guajillo
- Sal

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

otro día colamos (podemos utilizar el agua de remojo para regar plantas) Pasamos las alubias en una olla de presión, agregamos agua a cubrir (Aproximadamente 2cm arriba de las alubias) tapamos bien la olla y encendemos el fuego a flama medio alta. Cuando empieza a silbar la olla, bajamos la flama a fuego medio. A partir de este momento dejamos por 35 minutos más. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar.

(Si no tienen olla de presión, pueden hacerlo en una olla normal, y dejar cocer por 60 minutos o hasta que estén blanditas.)

2.- (Es muy importante que enfríe la olla) Ya cuando esté fría la olla de presión, destapamos con cuidado y pasamos las alubias con todo y caldo a un recipiente. Apartamos.

una cacerola ponemos 2 zanahorias (previamente peladas, sin punta y partidas en medias lunas delgadas) Agregamos agua a cubrir y un poco de sal. Las llevamos a la estufa a fuego alto. Cuando empiecen a hervir, tapamos la cacerola. Bajamos a fuego bajo y dejamos por 7 minutos más. Revisamos con un cuchillo que estén cocidas. Apagamos el fuego y reservamos.

un pocillo grande o cacerola ponemos un chile guajillo (sin rabito, sin semilla, desvenado y partido a la mitad. Agregamos 2 jitomates completos (previamente lavados). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a cocer a flama alta. Cuando notemos que la cáscara de los jitomates se revienta, apagamos el fuego. Dejamos que enfríe.

los jitomates y el chile en una licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un poco de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Reservamos.


una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 salchichas veganas rebanadas. Extendemos para que puedan dorar bien de un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego. Reservamos

una olla grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa que tenemos en la licuadora a través de una coladera. Esperamos 3 minutos a que hierva la salsa. Agregamos las alubias con todo y líquido. Agregamos las zanahorias. Dejamos que hierva. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 125 gr de espinacas (previamente desinfectadas y troceadas). Esperamos 3 minutos y agregamos las salchichas. Agregamos unas ramas de cilantro (previamente lavado y desinfectado). Dejamos que hierva 3 minutos más. Mezclamos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

## **@dulcecelis401**

Muchas gracias por sus recetas todas se ven muy ricas, hice el estofado y les gustó mucho a mi Familia, bendiciones hermosa Señora !!! 

## **@marlenydavalos461**

Que delicia!!! Ahora está frío aquí y me caerá justo a tiempo este guiso de alubias!! Gracias por compartir sus recetas!!! Hacen un gran equipo!! Abrazos y bendiciones de Dios a su familia entera!!

## **@alejandratorresnava4979**

Llegando del trabajo como me hubiera gustado comer eso tan rico pero me conformo con mirar la cara de

satisfacción de su hijo al que envidio de verdad por probar tanta delicia Gracias por compartir con tan maravillosa claridad para quienes como yo apenas y sabemos cocinar bendiciones a su hermosa familia.

**@begoniaari7352**

Me encanta su canal vegano. Porque te hace dar cuenta que ser vegano es poder comer de todo y no sólo vivir de ensaladas.. Felicidades !!!!!