

Alubias con almejas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 45 '
- 4

- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El aporte de fibra de las alubias ayuda a reducir el colesterol, ya que facilita su eliminación.

Modo express

1. Deje las alubias en remojo cubiertas con agua durante 8 horas. Pique la cebolla y el ajo.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y ponga el aceite, el ajo y la cebolla a sofreír 10 minutos. Triture el tomate y añádalo junto con el pimentón dulce; mezcle bien. Deje acabar el programa removiendo a menudo.
3. Añada las alubias, el vino y el agua, y sazone a su gusto. Remueva y añada las almejas encima y cierre la tapa. Programe el menú Presión a 135º durante 25 minutos.
4. Pique el perejil y espolvoréelo antes de servir.