

Alubias alicantinas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 28 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Si tiene flatulencias, es mejor triturar las alubias con un pasapurés para reducir la fibra.

Modo express

1. Ponga en remojo las alubias durante 8 horas cubiertas en agua. Corte el atún en dados de 2 centímetros de lado. Pique la cebolla y el ajo.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos. Marque el atún 5 minutos para dorarlo y retírelo. Agregue la cebolla, el ajo y rehogue hasta acabar el programa.

3. Añada el agua, la sal y las alubias. Remueva, coloque las almejas encima y programe el menú Presión a 135º durante 18 minutos. Al finalizar agregue el atún y el perejil y remueva. Sirva caliente.
- 4.
5. Aquí tienes el vídeo de la receta: