

Alubias a la provenzal

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 45 '
- 4



Comentario nutricional

Las alubias proporcionan fibra por lo que ayudan a combatir el estreñimiento y a reducir el riesgo de padecer cáncer de colon.

Modo express

1. Deje las alubias en remojo cubiertas con agua durante 8 horas. Pele la cebolla y córtela en trozos medianos. Pique los ajos y el perejil. Pele y trocee los tomates. Raspe y corte la zanahoria en rodajas no muy gruesas.

2. Incorpore el aceite de oliva en la cubeta Chef PlusInductiony programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos. Añada primero la cebolla y fríala 3 minutos. Luego incorpore la zanahoria y los dientes de ajo. Pasados otros 3 minutosañada los tomates, las hierbas y clavos y las alubias.
3. Salpimiente el conjunto y saltéelo hasta acabar el programa sin dejar de remover. Cubra con el agua y cierre la tapa.
4. Programe el menú Presión a 135º durante 35 minutos.
5. Para que el guiso quede más espeso, llene un cucharón del potaje y tritúrelo con una batidora hasta formar un puré. Viértalo de nuevo, líguelo bien y sirva.