

Cantabria

Tiempo



50'

Raciones



2

Apta para



Infantil

Los caricos son una variedad de alubia roja muy valorada por su extraordinaria calidad

Caricos montañeses estofados

Ingredientes

200 gr de carico montañés o de alubias rojas secas

Caldo de hortalizas

1 cebolleta

1 diente de ajo

1 pimiento verde

1 zanahoria

Pimentón dulce en polvo

Comino molido

Pimienta negra molida

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Los caricos son unas alubias rojas pequeñas típicas de Cantabria. Son unas legumbres sabrosas, suaves y con una textura muy agradable.

Elaboración

1. Lavar las alubias rojas el día antes y dejar a remojo con abundante agua fría toda la noche con un poco de sal.
2. Lavar la zanahoria y el pimiento, y trocear en piezas grandes, desechando las semillas del pimiento. Pelar la cebolleta y el diente de ajo y trocear.
3. Disponer en la olla exprés las alubias (caricos), las hortalizas, las especias, el aceite. Cubrir con caldo de hortalizas y cerrar. Calentar a fuego fuerte hasta que la olla alcance la máxima presión, bajar a fuego suave y dejar cocinar unos 25 minutos. Esperar a que salga toda la presión antes de destapar.
4. Comprobar el punto de cocción de las alubias y salpimentar al gusto. Sacar las hortalizas y triturarlas con un poco de caldo y algunas alubias, una pizca más de sal y un poco más de pimentón. Añadir las a la olla y mezclar bien, rectificar de sabor si es necesario.
5. Servir con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.