

Extremadura

Tiempo



1h

Raciones



4

Apta para



Infantil

Carillas estofadas con hortalizas

Ingredientes

300 g de carillas (alubias)
1 cebolla picada
1 pimiento verde pequeño cortado en daditos
1 pimiento rojo pequeño cortado en daditos
2 zanahorias cortadas a daditos
1 puerro picado
2 dientes de ajo picado
500 g de tomates, pelados y cortados a dados

1 hoja de laurel
Sal
3 g de alga kombu (un trocito opcional)
100 ml de caldo de setas o de hortalizas
Pimienta negra o blanca
Pimentón de la Vera.
Aceite de oliva virgen extra
Perejil fresco picado

Las alubias carillas se pueden sustituir por otras legumbres como las alubias negras, pintas o blancas.

Elaboración

1. Poner a remojo desde la noche anterior las carillas con un poco de sal. Enjuagar y cocinar con el doble de agua, un trocito de alga kombu (opcional) y una hoja de laurel en olla a presión durante unos 30 minutos.
2. Escurrir las carillas, separar el alga kombu, picarla y reservar.
3. En una cazuela amplia poner dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra e incorporar el ajo, la cebolla y el puerro con media cucharadita de postre de sal.
4. Rehogar hasta que se doren. Añadir los pimientos, las zanahorias y el tomate, tapar y cocinar a fuego suave unos 5 minutos. Después remover y añadir el caldo.
5. Cocinar las hortalizas hasta que queden tiernas aproximadamente 15 minutos y añadir una cucharadita de pimentón.
6. Incorporar las carillas cocidas con laurel reservadas y el alga kombu picada si lo has utilizado.
7. Salpimentar al gusto y cocinar durante unos 5 minutos más, a fuego suave. Retirar del fuego y reposar unos 3 minutos para servir calientes con unas hojitas de perejil fresco picado por encima.

Este guiso típico de la gastronomía extremeña también se suele elaborar con chorizo y oreja de cerdo.