

Extremadura

Temps



1h

Racions



4

Apta par a



Infants

Carillas estofades amb hortalisses

Ingredients

300 g de mongetes seques

1 ceba picada

1 pebrot verd petit tallat a daus

1 pebrot vermell petit tallat a daus

2 pastanagues tallades a daus

1 porro picat

2 grans d'all picat

500 g de tomàquets, pelats i tallats a daus

1 fulla de llorer

Sal

3 g d'alga kombu (opcional)

100 ml de brou de bolets o de verdura

Pebre negre o blanc

Pebre vermell de la Vera

Oli d'oliva verge extra

Julivert fresc picat

Les carillas es poden substituir per altres llegums com les mongetes negres, pintes o blanques.

Elaboració

1. Posar en remull des de la nit anterior les mongetes amb una mica de sal. Esbandir i cuinar amb el doble d'aigua, un trosset d'alga kombu (opcional) i una fulla de llorer en olla de pressió durant uns 30 minuts.
2. Escórrer les mongetes, separar l'alga de kombu, picar-la i guardar-ho.
3. En una cassola ampla posar dues cullerades d'oli d'oliva verge extra i incorporar l'all, la ceba i el porro. Afegir-hi mitja culleradeta de postres de sal.
4. Ofegar fins que es daurin. Afegir els pebrots, les pastanagues i el tomàquet, tancar i cuinar a foc suau uns 5 minuts. Després remoure i afegir el brou.
5. Cuinar les hortalisses fins que quedin tendres aproximadament 15 minuts i afegir una cullereta de pebre vermell.
6. Incorporar les mongetes cuites amb el llorer guardat i l'alga de kombu picada, si la vols fer servir.
7. Salpebrar al gust i cuinar durant uns 5 minuts més, a foc suau. Retirar del foc i reposar uns 3 minuts per a servir-ho calent amb unes fulles de julivert fresc picat per damunt.

Aquest guisat típic de la gastronomia extremeña també se sol elaborar amb xoriço i orella de porc.