

Olleta de Cardos

Las olletas son platos tradicionales en los que combinan legumbres con otras fuentes de hidratos de carbono como las patatas, arroz y verduras. Siendo un plato *muy completo* al que *no es necesario añadir ninguna proteína de origen animal*. Si ponemos a remojo el arroz el día anterior, el tiempo cocción disminuye entre 10 y 20 minutos dependiendo del grado de integral del arroz utilizado. En caso de utilizar alubias y/o arroz ya cocido, se añadirán en los últimos 5 minutos de cocción.

INGREDIENTES:

- 600g Cardos (400g ya limpios)
- 2 Nabos blancos
- 60g Arroz integral
- 100g Patata
- 120g Alubias secas (360g cocidas)
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita Pimentón de la Vera dulce
- 100g Tomate rallado
- 2 Cucharadas soperas aceite de oliva (AOVE)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner las alubias a remojo el día anterior (8-10h)
2. Pelar, lavar y trocear los cardos, nabo y patata
3. Cocer las hortalizas junto con las alubias y suficiente cantidad de agua, durante 2 horas (en olla a presión 25 minutos desde que comienza a salir vapor).
4. Rallar el ajo y rehogar en el aceite, hasta que empiece a dorarse. Retirar del fuego y adicionar el pimentón, dar una vuelta. Agregar el tomate rallado y cocinar a fuego lento 5 minutos o hasta que esté hecho
5. Adicionar el sofrito a la olla junto con el arroz y cocer 30 minutos o hasta que el arroz esté hecho