

Rehogado de judías

Judías, humildes pero muy sabrosas son las legumbres, además de ser parte importante de la dieta mediterránea. Ricas en nutrientes, brindan un sinfín de posibilidades de platos exquisitos para degustar en mil y una formas.

Las judías o alubias, son hoy día reconocidas como una comida saludable. Son una joya nutricional y una muy sabrosa manera de bajar de peso, sin exceso de calorías.

Ingredientes

4 raciones

Por: Chef [Rogelio Quintero Montesdeoca](#) Foto: [Roger Méndez](#)

Rehogado de judías

400 g de judías pintas
200 g de carne de cochino fresca salada
75 g de chorizo
150 g de cebolla
4 dientes de ajo
2 c.c de comino
75g de tomate de salsa
16.s de pimentón dulce
Sal
Pimienta negra recién [molida](#)
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo seca

El día anterior

Dejarlas en remojo. Desalar la [carne de cochino](#) si la empleamos salada.

El rehogado remover y hacer a fuego mínimo hasta que las estén

tiernas.

Trocear la carne de cochino y poner con el chorizo (en una pieza) en un caldero junto con las judías.

Cubrir de agua y cocinar a fuego suave, eliminando la espuma (impurezas) que se forma en la superficie. Mientras, cortar finamente la cebolla, el tomate (sin piel ni semillas) y el ajo.

Cuando dejen de espumar, agregarle las verduras cortadas junto con el comino, la hoja de laurel, el tomillo, el pimentón, la pimienta y la sal.

Acabado y presentación

Extraer el chorizo del rehogado y cortarlo en rodajas.

Disponer el rehogado en plato sobero, acompañado de las rodajas de chorizo y la carne de cochino.