Receta de Alubias Blancas con Atún y Anchoas

07 Mayo 2018



Buenos días a tod@s, espero que hayáis pasado un estupendo fin de semana celebrando el día de la Madre y para este lunes os dejo esta receta de **Alubias Blancas con Atún y Anchoas** resulta un plato muy adecuado para tomar legumbres de una manera diferente, espero que os guste.

Ingredientes

- Alubias blancas (200 grs o más según comensales)
- Bonito o atún (150 grs)
- Anchoas (una latita)
- Tomates (tres)
- Pimiento verde (medio)
- Cebolleta (media)
- Cebolla (una pequeña)
- Laurel (una o dos hojas)
- Perejil picado (una o dos cucharadas)
- Aceite de oliva
- · Sal y Pimienta

Modo de Preparación

- 1. Poner las alubias en remojo la noche antes
- 2. Colocar las alubias en una cacerola con agua fría, echarle la cebolla, el laurel, un poco de sal y un chorro de aceite
- 3. Dejar que hiervan hasta que estén blanditas y a vuestro gusto, escurrir y reservar
- 4. Pelar los tomates y cortar en daditos, picar la cebolleta, el pimiento y el perejil
- 5. En un bol o bandeja poner las alubias y añadirle los tomates, la cebolleta, el pimiento y el perejil
- 6. Añadir un poco de sal y pimienta y rociarlo con un chorro de aceite de oliva
- 7. Colocar por encima los trozos de bonito y las anchoas
- 8. Servir y...buen provecho!!!