



## Alubias cocidas caseras

*Tiempo de preparación:* 15 minutos

*Tiempo de cocción:* 60 minutos

*Duración total:* 75 minutos

*Porciones:* 4 Personas



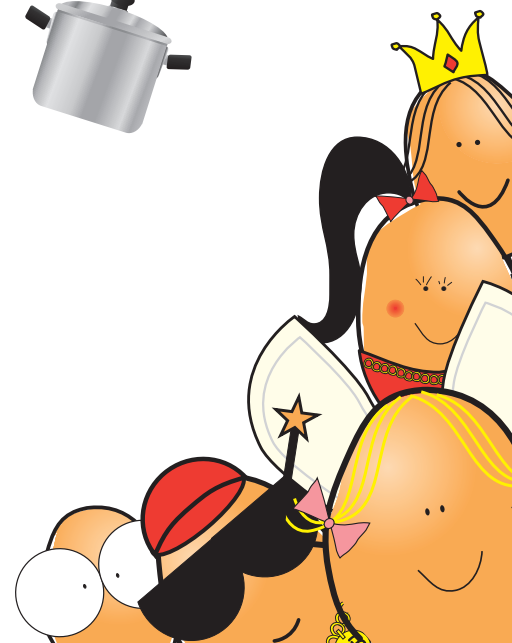
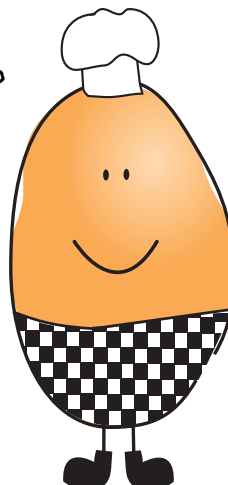
### *Ingredientes:*

400 g (1 lata) de alubias blancas (cocidas)  
1 cebolla mediana, cortada  
 $\frac{1}{4}$  limón natural  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de mostaza francesa  
1 cucharadita de azúcar morena  
1 cucharadita de jarabe de melaza  
1 pizca de salsa inglesa (Worcestershire)  
Salsa de tomate casera



### *Ingredientes para la salsa de tomate casera:*

400 g (1 lata) de tomates troceados  
1 diente de ajo picado  
1 cebollada mediana bien picada  
1 cucharada de tomate concentrado  
1 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de azúcar morena  
El jugo de medio limón





#### *Preparación:*

1. Precalienta el horno a 150 °C/Gas nivel 2.
2. Escurre las alubias e introdúcelas en un molde de horno.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén y rehoga la cebolla.



4. Añade los ingredientes restantes, mézclalos y cuécelos a fuego lento durante 10 min.
5. Vierte la salsa sobre las alubias hasta que queden completamente cubiertas y cuécelas al horno durante 1 hora (transcurridos 30 min., remuévelas). Si las alubias quedan muy secas, añade un poco de agua o zumo de naranja.
6. Sazónalas y sírvelas con pan integral.

#### *Preparación de la salsa de tomate casera:*



1. Calienta el aceite de oliva en una sartén y rehoga la cebolla.
2. Añade primero el ajo y, a continuación, los ingredientes restantes.
3. Remuévela, tápala y déjala cocer a fuego lento durante 15 min.
4. Retira la tapa y déjala cocer otros 15 min. hasta que la salsa se haya reducido y se haya espesado.



*¡Buen provecho!*

