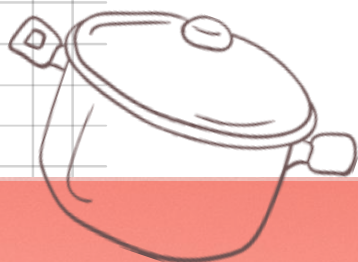


# Xef que bo!



*Cuina i tradició*

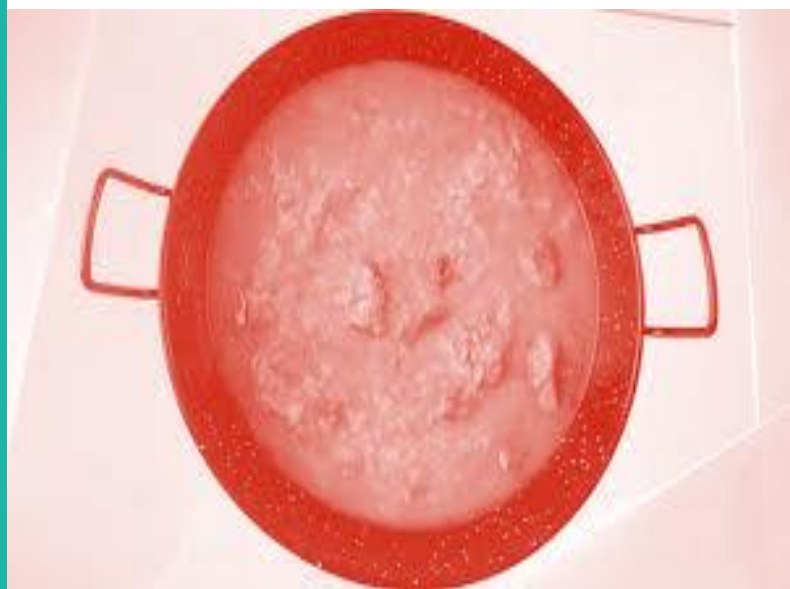
# Enero

*La receta de...*



**Nombre de cocinera:**  
**M. Mar Ramos**

**Colegio:** CEIP Colonia  
Segarra



## Empedrat



#la receta

# Empedrao

## Ingredientes



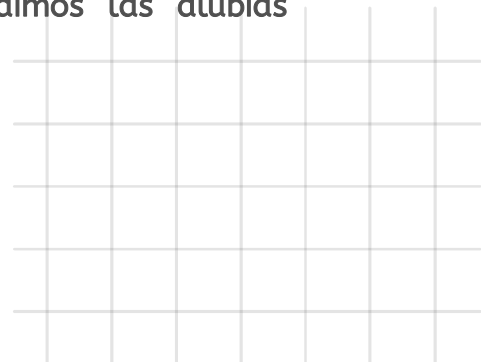
- Alubias
- Arroz blanco
- Conejo
- Careta de cerdo
- Costilla de cerdo
- Tomate natural
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebolla blanca
- Colorante
- Sal



## ¿Cómo lo hacemos?

### PREELABORACIÓN

- 1.-Deja las alubias blancas 12 horas a remojo, cubiertas de agua. Después hiérvelas durante 1 hora aproximadamente y las escurre.
- 2.-En una olla a parte hacemos el sofrito de las costillas y el tomate triturado. A esta olla añadimos agua de la olla donde se están cocinando las alubias y sofreímos durante 30-40min.
- 3.- Trituramos la alubia que estará cocida.
- 4.-Añadimos el arroz, el colorante y la careta a la olla del sofrito.
- 5.-Cuando le queden 5 minutos al arroz, añadimos las alubias trituradas.
- 6.- Tiene que quedarnos espeso.





## Tipos ...

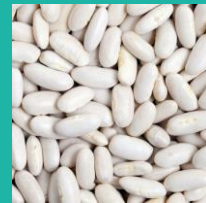
Las alubias son un ingrediente que ha estado presente en nuestros platos más tradicionales toda la vida. Seguro que recuerdas esos platos de cuchara que te preparaba tu madre, recetas que pasan de generación en generación. Las alubias tienen multitud de denominaciones: fabes, frijoles, habichuelas, judías... Esto demuestra la riqueza y la versatilidad que tienen en cocina.

Pero dentro de las propias alubias, existen diferentes tipos con características y propiedades diferenciadas:



### ALUBIA BLANCA

Es la más tradicional y versátil, en la que todos pensamos cuando nos dicen alubias. Su forma recuerda a un riñón y su textura es suave y mantecosa.



### ALUBIA PINTA

Son más oscuras, de un color marrón o morado. Tienen un sabor más intenso que da mucho cuerpo a los platos de cuchara. Exquisitas para combinarlas con platos de arroz.



### ALUBIA NEGRA

Su color oscuro la hacen muy atractiva en todo tipo de platos. Tiene un tamaño medio y su textura es más dura, al dente.





# Así lo hemos preparado

