

## 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!!!