

Alubias blancas guisadas con bacon con puerro, judías verdes y espinacas

Rápido • Una sartén

17



Judías verdes



Brotos de espinacas



Puerro



Tomate concentrado



Queso crema



Caldo vegetal



Tomillo seco



Bacon



Judías blancas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, agua.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



¿Hacer un guiso te hace perder demasiado tiempo? Quizá eso fuera antes, porque ahora HelloFresh te ofrece una receta de alubias blancas guisadas con bacon y verduras que podrás tener listas en tan solo 25 minutos. Además, este plato te hará recordar los sabores clásicos e imprescindibles de nuestra gastronomía.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Sartén grande, tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Puerro	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Bacon*	100 gramos	200 gramos
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	458 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2293/ 548	501/ 120
Grasas (g)	26,2	5,7
de las cuales saturadas (g)	8,3	1,8
Carbohidratos (g)	52,1	11,4
de los cuales azúcares (g)	8,6	1,9
Proteínas (g)	25,4	5,5
Sal (g)	3,8	0,8

Alérgenos

7) Leche 10) Apio 14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide el **puerro** en trozos de 3-4 cm. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.

3



Combina los ingredientes

En la sartén, agrega el **tomillo seco**, el **tomate concentrado**, el **queso crema** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Remueve para integrar y cocina a fuego medio 1-2 min. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal**, mezcla bien y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio y con la tapa 4-5 min, hasta que se reduzca.

2



Cocina el bacon

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, saltea el **bacon** durante 3-5 min, hasta que quede dorado y crujiente. Agrega el **puerro** y las **judías verdes** y saltea 3-4 min, removiendo frecuentemente. Luego, cocina a fuego medio-alto 1-2 min más, hasta que las **verduras** se doren y ablanden.

4



Añade las judías y emplata

Agrega a la sartén casi todas las **espinacas**, reservando algunas para el emplatao, y cocina 1-2 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. Por último, añade las **judías blancas** y el líquido de su envase y cocina 3 min más, removiendo regularmente. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**. Luego, sirve en platos y cubre con las **espinacas** restantes.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.



¡Recíclame!

