

Estofado toscano de alubias blancas con picatostes de ajo

Un estofado toscano de alubias abundante y rico en fibra que mantiene el azúcar en sangre estable. Alubias cannellini cremosas, verduras aromáticas y picatostes crujientes de grano integral se unen en un plato reconfortante.

Preparación: 20 min

Cocción: 90 min

Total: 110 min

Porciones: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingredientes

for garlic-infused croutons aceite de oliva virgen extra para los picatostes

for infusing oil dientes de ajo, cortados en cuartos

approximately 1 slice pan de grano integral, cortado en cubos de 1 cm

about 1 pound dried, picked over and rinsed alubias cannellini secas, remojadas durante la noche

6 cups agua para cocinar las alubias

divided into two portions sal, dividida

hoja de laurel

for sautéing vegetables aceite de oliva para las verduras

cebolla amarilla, picada en trozos grandes

zanahorias, peladas y picadas en trozos grandes

for the stew dientes de ajo, picados

pimienta negra recién molida

plus 6 sprigs for garnish romero fresco, picado, más ramitas para decorar

1.5 cups caldo de verduras

Instrucciones

Step 1

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra en una sartén grande a fuego medio. Añade los dientes de ajo cortados en cuartos y cocina durante 1 minuto hasta que estén aromáticos. Retira del fuego y deja que el ajo infusione el aceite durante 10 minutos, luego desecha los trozos de ajo. Vuelve a poner la sartén a fuego medio, añade los cubos de pan de grano integral y tuesta hasta que estén dorados, removiendo frecuentemente, unos 3-5 minutos. Transfiere los picatostes a un bol y reserva.

Step 2

Coloca las alubias cannellini remojadas y escurridas en una olla grande con 6 tazas de agua, 1/4 de cucharadita de sal y la hoja de laurel. Lleva a ebullición vigorosa a fuego alto, luego reduce a fuego lento suave. Cubre parcialmente y cocina hasta que las alubias estén completamente tiernas y cremosas, 60-75 minutos. Revisa ocasionalmente y añade agua si es necesario para mantener las alubias sumergidas.

Step 3

Cuando las alubias estén tiernas, escúrrelas y reserva 1/2 taza del líquido de cocción. Desecha la hoja de laurel. Transfiere las alubias cocidas a un bol grande. En un bol pequeño, combina el líquido de cocción reservado con 1/2 taza de las alubias cocidas y machaca bien con un tenedor para crear una pasta espesa y cremosa. Incorpora esta pasta de nuevo a las alubias enteras para crear una textura rica y aterciopelada.

Step 4

Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en la misma olla a fuego medio-alto. Añade la cebolla y las zanahorias picadas, salteando hasta que las zanahorias estén tiernas pero crujientes y la cebolla esté translúcida, unos 6-7 minutos. Añade el ajo picado y cocina hasta que esté suave y aromático, aproximadamente 1 minuto más, removiendo constantemente para evitar que se queme.

Step 5

Añade la mezcla de alubias, el 1/4 de cucharadita de sal restante, la pimienta negra, el romero picado y el caldo de verduras a la olla con las verduras. Mezcla todo bien y lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento suavemente hasta que el estofado esté bien caliente y los sabores se hayan fusionado, unos 5 minutos.

Step 6

Sirve el estofado caliente en platos hondos calentados. Cubre cada porción con picatostes infusionados con ajo y decora con una ramita de romero fresco. Sirve inmediatamente mientras esté caliente, idealmente después de comenzar tu comida con una ensalada verde mixta grande para optimizar la respuesta del azúcar en sangre.