

Alubias con almejas

Escrito por Paloma -

Lunes, Febrero 20, 2017



No hay nada como un susto para hacernos despertar.

Eso pensé cuando hice las alubias el otro día.

Para que cuezan bien, han de tenerse varias cosas en cuenta. Las explico todas en la receta, abajo... Entre ellas, *asustar a las alubias* es una de las tradicionales acciones que llevan haciendo las amas de casa toda la vida. Y no es más que aplicar la vida misma a la Alquimia de la cocina.

La cocina se convierte muchas veces en un laboratorio donde todo cuanto nos ocurre como personas puede experimentarse a través de los alimentos.

Cuando estamos en nuestra zona de confort, calentitos, con nuestro día a día estabilizado más o menos, con nuestra comodidad ajustada a los límites que ya no se traspasan para que nada cambie y asegurarnos la falta de riesgos e imprevistos, y de repente sucede algo que no estaba en el guión, nos hace saltar de nuestro sillón como un resorte y nos entra pánico por lo imprevisible del momento... **eso es asustarse!** Y creedme, que es un buenísimo momento para aprovecharlo en poder abrir los ojos y ver más allá de nuestras narices, demasiado acostumbradas a la monotonía que nos hemos fabricado:

Un susto nos hace despertar del aletargamiento, hace que pensemos (¿Recuerdas lo que es *pensar*? ¿Eres consciente de tu *presente*, de lo que haces *ahora*?).

Un susto nos dispara el corazón, y vuelves a sentir! (¿Cuánto hace que no *disfrutas cada momento*?)

Un susto activa tu adrenalina, y vuelves a moverte! (¿Hace cuánto que no vas a algún sitio *donde quieras estar de verdad*?)

Un susto puede hacerte plantearte si quizá es hora de cambios... porque al fin y al cabo en esta vida nada permanece igual, por mucho que nos empeñemos. Todo cambia constantemente. Nosotros también. ¿Para qué apuntarnos?

La vida es diversión, es un continuo fluir, la razón de la sonrisa, la oportunidad constante de aprender.

Déjate llevar y atrévete a saltar de tu sillón, como cuando un vaso de agua fría corta de repente el hervor de las alubias... al final, se deshacen en la boca, se tornan casi una *mus* en el paladar... nutritiva legumbre rescatada de las tripas de la olla y que ahora envuelve mi boca, suave, tierna, apetitosa...

Receta Alubias con almejas

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

10 puñados de alubias blancas
1 malla de almejas
1 chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
1 [cebolla](#)
[Perejil](#)

Preparación

Lo primero que hay que hacer es dejar en remojo las alubias toda la noche, con un trozo de alga kombu. Hay que asegurarse de que hayan al menos dos dedos de agua sobre las alubias, para que cuando éstas se

hinchén, sigan por debajo de la superficie del agua, ya que no deben quedar “al aire” en ningún momento. El alga Kombu es fundamental para reblandecer las legumbres (todas ellas).

A la mañana siguiente al remojo (8 horas mínimo), desechemos el agua de las alubias.

Ponemos en una cazuela una cebolla cortada a gajos grandes, las alubias, el AOVE, el alga del remojo y cubrimos con agua limpia fría dejando sobrepasar un dedo por encima de las legumbres.

Encendemos el fuego al máximo y llevamos a ebullición. Una vez que empiece a hervir, bajamos el fuego, tapamos la olla con una tapa que permita salir el vapor y cocinamos a fuego lento durante hora y media.

Por otra parte y mientras tanto, ponemos a remojo las almejas con una cucharada de sal marina, para que vayan soltando tierra. Las almejas se limpiarán durante la cocción de las fabes y se incorporarán al final de la receta.

Iremos mirando las alubias blancas, ya que no deben quedarse nunca sin agua cubriéndolas. Si vemos que baja mucho y empiezan a quedarse las alubias “al aire”, agregaremos un vasito de agua fría (siempre fría, muy importante... eso es lo que se llama “asustarlas”, y además también ayuda a que cuezan mejor). Una vez pasada la hora y media de cocción, comprobaremos la dureza de la legumbre. Si aún están algo duras, seguiremos el mismo proceso hasta ahora, hasta que ablanden. Si ya está blanda, es entonces cuando sacamos el alga Kombu y desechemos. Posteriormente, salamos el guiso (la sal provoca el endurecimiento de la legumbre y por eso no podemos echarla hasta el final).

Una vez añadida la sal, sacaremos las almejas del remojo, enjuagaremos bien y las incorporaremos a la olla, sin tapa. Dejamos 5 minutos para permitir que se abran con el calor y cerramos el fuego.

Para servir, rociamos todo el preparado con una picada ingente de perejil.

Nota: Recalco: muy importante no poner sal hasta el final de la cocción.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [algas marinas](#)

También te puede interesar:

Bocadillo saludable por 2 euros

Rebujito

Crudités de verduras con patés vegetales