

## Alubias Rojas (Rajma)



### Sirve:

6 - 8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Raj y Kewal Singh  
Consultores Saladmaster

### Agregar un Comentario

16-18 onzas de  
alubias rojas  
(454 - 510

g)

- 1 cebolla mediana, cortada con Cono #4
- 1 trocito de jengibre fresco de 1 pulgada (2.5 cm)
- 2 dientes de ajo
- 2 - 3 chiles verdes, o al gusto
- 1 patata, a cuadritos
- 1 tomate, picado
- ½ cucharadita de  
sal

(9

g)

1 - 2 cucharadita de  
garam masala, o al gusto

(2 - 4

g)

1 - 2 cucharadita de  
cúrcuma en polvo, o al gusto

(2 - 4

g)

### Preparación :

1. Pon las alubias en la olla 3 Qt. (2.8 L) con suficiente agua para cubrir las. Cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante aproximadamente 40 minutos.
2. Prepara las cebollas. Pica o bate, si lo prefieres, el jengibre, el ajo y los chiles verdes. Corta la patata.
3. Precalienta la olla 5 Qt. (4.7 L). Cuando al salpicar varias gotas de agua resbalen y chisporroteen, añade la cebolla, el jengibre, el ajo y los chiles. Deja la tapa entreabierta y cocina hasta que se dore.
4. Añade los tomates a la mezcla, junto con media cucharada de sal (si lo deseas), el garam masala y la cúrcuma en polvo.

5. Añade las alubias y la patata. Tapa y cocina a fuego medio.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina aproximadamente 40 - 45 minutos.

**Consejos:**

- Remoja las alubias toda la noche o con el método de remojo rápido.
- Método de remojo rápido: pon las alubias en la olla y añade agua hasta cubrirlas. Cocina tapado a fuego medio hasta que la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 2 minutos. Apaga el fuego y deja las alubias reposar durante 1 hora. Escurre y cocina según la receta.

Información nutricional por ración

Based on 6 servings

**Calorías:** 330

**Grasa Total:** 1g

**Grasa** 0g

**Saturada:**

**Colesterol:** 0mg

**Sodio:** 607mg

**Carbohidratos:** 62g

**Fibra** 23g

**Dietética:**

**Azúcar:** 4g

**Proteína:** 21g