Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Estofado de Kielbasa y Alubias

Sirve:

12 - 16 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover
medium mixing bowl
7" Santoku Knife
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

La kielbasa ahumada y dulce, añade mucho sabor a estas alubias blancas estofadas. Las notas amargas de la cerveza y la escarola, redondeadas con una pizca de pimienta roja picante en polvo, hacen de este plato una comida deliciosa para una reunión grande.

4 kielbasa ahumada, cortada en trozos de ½ pulgada
2 cebollas grandes, cortadas con Cono #2
8 dientes de ajo, rallados con Cono #1
3 tazas de alubias blancas, a remojo toda la noche y escurridas (624 g)
12 onzas de cerveza ligera de estilo lager (355 ml)
3 tazas de caldo de pollo (710 ml)
1 cucharada de sirope de arce (21 g)
3 cucharadas de mostaza marrón (45 g)
1 cucharadita de pimienta roja molida

(1
g)
3 hojas de laurel
2 cucharaditas de
hojas de tomillo
(2
g)
1 cucharadita de
sal
(6
g)
2 escarolas,
lavadas y cortadas en trozos pequeños

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos. Pon la kielbasa en la sartén, deja la tapa entreabierta y cocina hasta que se dore por todos lados, aproximadamente 15 minutos.
2. Saca la kielbasa de la sartén y pon en un bol, dejando sus jugos en la sartén. Reserva.
3. Añade las cebollas y el ajo a la sartén y saltea hasta que queden translúcidos y blandos, unos 5 minutos.
4. Pon en la sartén las alubias, la cerveza, el caldo, el sirope de arce, la mostaza marrón, la pimienta roja, las hojas de laurel y tomillo. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 1 1⁄2 horas o 90 minutos hasta que las alubias estén blandas.
5. Añade la escarola, remueve para mezclar y añade los trozos de kielbasa por encima. Tapa y cocina 15 - 20 minutos hasta que la escarola se ablande.
6. Añade sal y remueve para mezclar. Prueba y añade condimentos adicionales si es necesario.
7. Sirve la escarola y las alubias con una porción de kielbasa.

Consejos:

- Sustituye la salchicha kielbasa y la pimienta roja por chorizo picante.
- Sustituye la salchicha kielbasa por salchicha de pollo o de pavo.
- Este plato se guarda y se congela muy bien y sabe aún mejor el día después de cocinarse.
- Dale sabor a este plato, ofreciendo salsa picante para añadir a los platos individuales.

Información nutricional por ración

Para 16 raciones
Calorías: 227
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 11mg
Sodio: 479mg
Carbohidratos: 30g
Fibra Dietética: 12g
Azúcar: 4g
Proteína: 13g