



## Alubias con rape

Dificultad: Principiantes

Tiempo de elaboración: 50 minutos

Para 4 personas

- Otra vez os pongo una receta de legumbres hecha con la multicooker de Redmond que puedes ver [aquí](#). Quedan magistrales con el mínimo esfuerzo y sin manchar. No se puede pedir más.
- Normalmente no comemos muchas alubias con pescado y os aseguro que están buenísimas, además sin grasa con lo que sirven hasta para hacer dieta.
- Prueba con distintas especias, yo hoy las he puesto con Ras el Hanout, pero creo que la siguiente probaré con curry, seguro que están buenas también.

### Ingredientes:

300 gr. de alubias blancas remojadas toda la noche en agua fría

1 cebolla

1 zanahoria

2 hojas de laurel

un saquito de alga Kombu (la encuentras en los herbolarios y evita los gases sin saber a nada)

un rape de alrededor de 1 Kg. sacados los lomos y limpios

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharitas de Ras el Hanout

1 cucharita de pimentón

un poco de tomillo

sal

Coloca en la multicooker las alubias escurridas, la zanahoria entera, la cebolla con un corte en cruz para que no se deshaga, el laurel y la gasa con el alga Kombu.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>





**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



Pon agua fría que justo cubra las alubias.

Cierra la multicooker y ponla con presión donde dice Beans a velocidad normal.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>



Corta el rape en trozos y haz una marinada con el aceite, el Ras el Hanout, el pimentón, el



tomillo y un poco de sal. Añade los trozos de rape y deja mientras se hacen las alubias.

Una vez finalizado el programa deja que salga toda la presión, abre y pasa con la minipimer o una túrmix un cucharón de alubias con caldo. Mezcla con el resto y verás que el caldo se



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



vuelve espesito.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

---



Calienta una sartén, coloca los trozos de rape y deja que se hagan 2-3 minutos de cada lado.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>

---



Retira, añade el resto de la marinada y un poco de líquido de cocer las alubias.





**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>

---



Mezcla con el resto de las alubias.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



Añade el rape.

Y sirve.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



Alubias con rape

He hecho la receta con la multicooker [REDMOND RMC-M110E](#).