

# Judías blancas con codorniz

La legumbre es interesante todo el año, pero en este mes especialmente por el precio —1,80 € más o menos el plato que os presento—, por saludable, ideal para personas con diabetes o colesterol, sanísimas para los niños y prácticamente plato único si le ponemos un acompañamiento como el que os sugiero.

Son fáciles de hacer y admiten todo tipo de verdura y de carne o pescado.

Yo tengo la teoría de que la legumbre, las croquetas y la tortilla de patata, como las de la madre de uno, ninguna, así que ésta es la forma en que mi madre me enseñó a hacerlas.

## Receta

### Ingredientes

600 grs. de judías blancas  
4 codornices  
1 cebolla  
Una cabeza de dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón  
Aceite de oliva  
Sal  
Una hoja de laurel

### Preparación

1. Poner las judías en remojo la víspera.
2. Para prepararlas, escurrir, ponerlas en una cazuela y cubrirlas con agua fría.
3. Añadir la cabeza de ajos, la cebolla picadita y la hoja de laurel.
4. En una sartén echar un poco de aceite de oliva virgen extra, y freír la codorniz —bien limpia, sin cabeza, y sin vísceras—. La codorniz tiene que estar con un poco de color pero no demasiado hecha. Añadir a la cazuela.
5. En el aceite de freír la codorniz, echar la cucharada de pimentón dulce y rehogar. Añadirlo a la cazuela.
6. Tardarán en cocerse como una hora y media, desde que empiecen a hervir. Este tiempo es orientativo: depende mucho de la calidad de la judía y del agua de la zona con la que cocinemos.
7. Cuando estén tiernas, echar la sal.

Fa-cí-li-si-mo...

Sa-ní-si-mo...

Ba-ra-tí-si-mo.

Consejos para un buen resultado en la preparación de la legumbre:

- ✘ Ya que la legumbre tiene un precio asequible, comprarla de buena calidad. A mí me gusta más la que venden a granel, en algún sitio de confianza, donde se puede preguntar de dónde es, y si es una legumbre nueva, etc.
- ✘ El agua también es importante para los tiempos de cocción. En estas recetas son estimados porque depende de cada legumbre y el agua de la zona.
- ✘ La legumbre, si tienes prisa, cuece bien en la olla, quizás en veinte o treinta minutos esté lista. Yo lo que hago es que la pongo 15 minutos olla cerrada y luego la abro y que se termine de cocer así, el caldo va espesando poco a poco y

realmente el sabor es extraordinario. Si eres de cazuela de barro y sin prisas mejor que mejor.

- ✘ No remover nunca mientras se cuecen con cuchara para no romper la legumbre, siempre mover con la asas, levantando un poco la cacerola del fuego.
- ✘ Si se necesita añadir agua a las judías, siempre agua fría.
- ✘ Sin embargo los garbanzos se ponen a la cocción cuando el agua está hirviendo.
- ✘ Las legumbres deben hervirse durante los primeros 5 minutos a fuego rápido y sin tapar para que se destruyan impurezas y eliminemos la espuma que se produce con una espumadera para que no esté en el agua de cocción.
- ✘ No se debe añadir la sal hasta que la legumbre no esté tierna para que no se encallen.
- ✘ La legumbre congela bastante bien, la única precaución es no dejarla muy espesa, y calentar con cuidado para que no se deshaga.