

## GRILLED SHRIMP SKEWERS WITH ROSEMARY WHITE BEANS AND SAUTÉED SWISS CHARD (PINCHOS DE CAMARONES A LA PARRILLA CON ALUBIAS AL ROMERO Y ACELGAS SALTEADAS)

### INGREDIENTES

#### FRIJOLES COCIDOS

- 450 grs de frijoles Cannellini blancos secos
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 rama de romero fresco
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de copos de pimienta roja
- Pimienta negra, al gusto
- 1 cucharadita de sal kosher

#### CAMARONES

- 24 camarones, grandes, sin cáscara y desvenados
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomillo, picado
- 8 brochetas de romero
- Sal marina, a gusto

#### ACELGA SUIZA

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de chalotas, picadas
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 2 racimos de acelgas, blancas, rojas o de arco iris, cortados en pedazos.
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 60 ml de vino blanco

### INSTRUCCIONES

#### POR LOS FRIJOLES:

- Clasificar y lavar los frijoles de cualquier desecho y polvo y luego ponerlos en remojo durante la noche bajo refrigeración en 3 veces el volumen de agua que de frijoles.
- Descarten cualquier frijol que flote o que parezca arrugado y deforme. Escurrir el agua de remojo y reservar. Ponga los frijoles en una olla y cúbralos con sólo la suficiente del agua de remojo para cubrir los frijoles. Poner los frijoles a hervir y retirar perfectamente cualquier espuma que se forme.
- Reduzca el fuego a fuego lento, añada el resto de los ingredientes excepto la sal y cubra la olla con una tapa. Es posible, con un fuego bajo, que los frijoles tarden 2 horas en cocinarse.



Compruebe el nivel de agua de los frijoles cada 20 minutos y añada más agua caliente según sea necesario para mantener los frijoles cubiertas. A medida que los frijoles se acercan a la ternura, dales cada vez menos líquido, lo ideal sería una olla terminada de frijoles húmedos y tiernos sin exceso de líquido de cocción.

- Una vez que los frijoles estén tiernos, agregue la sal y ajuste el condimento. Déjelas en un lugar cálido hasta que el resto del plato esté preparado. Si tiene la intención de guardar los frijoles para más tarde, manténgalos en su líquido de cocción, tapados, y refrigérelos hasta 4 días.
- En un tazón mediano, combine los camarones, el aceite y el tomillo. Cúbralo y refrigérelo durante 2 horas o hasta 6 horas.

#### PARA LAS BROCHETAS DE ROMERO:

- Saque la mitad de las hojas de cada tallo, para que las hojas queden en un extremo. Afile el otro extremo en una punta con un cuchillo de cocina. Inserte tres camarones en el extremo puntiagudo de cada brocheta.

#### PARA LA ACELGA:

- Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade los chalotes y el ajo a la sartén y suda hasta que estén translúcidos, unos 5 minutos. Añada la acelga a la sartén y sazone con sal y pimienta. Saltee hasta que apenas se marchite, unos 5 a 7 minutos. Saltee en tandas si es necesario.
- Añada el vino blanco a la sartén y cúbrala. Vaporizar la acelga hasta que estén tiernas y el líquido casi se haya evaporado, unos 5 minutos.

#### PARA COCINAR LOS CAMARONES:

- Calentar una parrilla, una sartén o un asador. Cocine los camarones unos 3 minutos por cada lado, hasta que se vuelvan opacos y empiecen a enroscarse ligeramente.

#### PARA SERVIR:

- Colocar una pequeña cantidad de acelgas en el medio de un plato y cubrir con algunos de los frijoles cocidos. Colocar la brocheta de camarones cocidos encima y sazonar con la sal marina.