Fabada Asturiana

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina

Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Medio

El truco de esta receta:
Yo añado una patata, que chafo con algunas alubias para espesar mas el caldo

Descripción:

El consumo de "fabes" se remonta en Asturias al siglo XVI, en el que se sabe con certeza que se plantaba en el territorio y algunas de ellas se consumían. La variedad que se emplea en la fabada es la que se denomina "de la Granja", es una variedad suave y mantecosa apropiada para este plato. El cultivo de esta variedad ocupa en Asturias cerca de 2500 hectáreas. La receta de la fabada revela un origen humilde pues los ingredientes así lo muestran.

Ingredientes para 8 personas :

- 1k de Fabes
- 4 chorizos asturianos,
- 4 morcillas asturianas
- 200g de lacón
- 200g de tocino
- 1 cebolla
- 4 ajo
- perejil
- sal.

Preparación:

Paso 1

Lo primero es poner a remojo en agua fría las fabes el dia anterior.Al día siguiente y 3 horas antes de la hora de comer ponemos a cocer, utilizando el mismo agua, los chorizos y encimas las fabes. Además añadimos el la

cebolla, el perejil y los ajos. Cuando rompa a hervir desgrasamos y quitamos las impurezas en forma de espuma que han soltado.

Paso 2

A la vez asustamos las fabes, muy importante porque rompe el hervor y estabiliza el estofado. Esto es, ponemos en los focos del hervor unos chorritos de agua fría. Bajamos el fuego y lo ponemos al mínimo imprescindible para que pueda romper a hervir de nuevo pero muy lentamente. Así durante 3 horas o hasta que estén tiernas las fabes. A final del cocido comprobamos la sal y si es necesario incorporamos un poco. Pero nunca antes puesto que ya hemos añadido carne salada al principio. Si el caldo estuviese muy claro machacamos unas pocas fabes y las utilizamos para espesar.