

Creador: Babanzo **Recetizador:** eva de la torre



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Yo suelo comerlos no muy caldosos. El caldo de la cocción lo guardo para hacer caracoles.

Descripción:

Plato típico de la Región de Murcia, donde vivo. La foto es de <http://navegandoenmicocina.blogspot.com.es>

Ingredientes para 8 personas :

- 1 kg. de habas secas
- 2 huesos de jamón
- 1 trozo grande de tocino entreverado
- 8 chorizos picantes lo más frescos posible
- 1 cucharada de sobrasada
- 3 guindillas
- 1 cabeza de ajos
- 6 ó 7 hojas de laurel

Preparación:

Paso 1

Poner las habas en remojo un par de días antes y cambiarles el agua al menos 3 veces.

Paso 2

Poner en una olla las habas y cubrirlas con 4 dedos de agua (para que sobre caldo).

Paso 3

Añadir el resto de los ingredientes. (La cabeza de ajos se echa entera y sin pelar).

Paso 4

Cocer 1 hora si es en olla express, si es en olla normal cocer durante 1 hora y media.

Paso 5

Sacar los huesos de jamón, los chorizos y el tocino y picarlo todo pequeño.

Paso 6

Cocer las habas media hora más o hasta que estén tiernas.

Paso 7

Personalmente, yo los ajos no los tiro. Hago con ellos una pasta, les echo aceite de oliva, sal y pimentón y los unto en rebanadas de pan tostado y acompaño los michirones con eso.