

Creador: Marcos Blanco **Recetizador:** Herminia Ruiz G



Descripción:

Una buena alternativa ligera a la tradicional fabada Asturiana

Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Vigilar muy bien el punto de cocción de las fabes.

Ingredientes para 6 personas :

- 1 K de Fabes
- 1 K de Almejas
- Un vasito de Aceite de Oliva
- 1 hoja de Laurel
- 1 Cebolla
- 2 dientes de Ajo
- 1 rebanada de Pan del día anterior
- 1 cucharadita de Pimentón dulce

Preparación:

Paso 1

La noche anterior dejamos las alubias en remojo con abundante agua.

Paso 2

Retiramos el agua del remojo y ponemos las alubias a cocer en una olla con agua nueva, la cebolla, medio vaso de aceite y la hoja de laurel. Bajamos el fuego cuando comiencen a hervir y las dejamos cocer tapadas a fuego lento. Tardarán aproximadamente 2 horas, dependiendo del tipo y la calidad de la fabe.

Paso 3

Mientras se cuecen las fabes, lavamos las almejas y las ponemos en una sartén con un poco de agua para que se abran. Cuando las almejas estén abiertas, las retiramos del fuego y reservamos.

Paso 4

Ponemos el otro medio vaso de aceite en una sartén al fuego y añadimos los ajos pelados y el pan duro. Cuando estén fritos, añadimos el pimentón dulce y lo movemos bien con ayuda de una cuchara de madera. Retiramos del fuego cuando esté bien mezclado y lo machacamos en un mortero añadiendo un poco de agua de cocer las almejas.

Paso 5

Volvemos a poner el majado en la sartén y añadimos las almejas con el resto de caldo de su cocción. Mezclamos bien y lo incorporamos a la cazuela donde estamos cociendo las fabes. Para terminar, rectificamos de sal y dejamos hervir a fuego lento hasta que adquiera consistencia (10-15 minutos).