

La Fabada asturiana

LAS FABES ASTURIANAS SE CARACTERIZAN POR SU SABOR Y SU TEXTURA SUAVE Y MANTECOSA. SON ALUBIAS BLANCAS DE GRAN TAMAÑO. SU CONSUMO SE REMONTA EN ASTURIAS AL SIGLO XVI.

TIEMPO TOTAL:

REMOJO : 12 HORAS

COCCIÓN : UNAS 3 HORAS

INGREDIENTES:

500 G DE FABES ASTURIANAS SECAS PREVIAMENTE REMOJADAS

12 HORAS

250 G DE PANCETA CURADA REMOJADA EL DÍA ANTES

1 CHORIZO

1 MORCILLA

35 G DE MANTEQUILLA

AZAFRÁN (3 HEBRAS)

SAL

AGUA

60 ML DE ACEITE DE OLIVA

30 G DE CEBOLLA CORTADA EN CUADRITOS

2 G DE PIMENTÓN

Poner las fabes en una cacerola con agua que las cubra holgadamente.

Agregar la panceta, el chorizo y la morcilla previamente lavados en agua caliente.

Agregar la mantequilla y la mitad del aceite de oliva.

Poner a fuego fuerte y mantener el hervor durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, agregar sal y azafrán previamente secado y pulverizado.

Sofreír con el aceite restante la cebolla y el pimentón y agregar a la cacerola.

Poner a fuego mínimo en torno a 20 minutos. Comprobar la textura y apagar el fuego. Sacar los compangos (las carnes) y cortar en trozos pequeños. Servir el conjunto en una sopera.

Si se prepara de un día para otro, la fabada está todavía mejor.

Mettre les fabes dans une casserole et les recouvrir généreusement d'eau.

Ajouter la poitrine, le chorizo et le boudin après les avoir lavés à l'eau chaude.

Ajouter le beurre et la moitié de l'huile d'olive.

Chauffer à feu vif et laissez bouillir pendant 20 minutes.

Ensuite, ajouter le sel et le safran préalablement séché et réduit en poudre.

Faire revenir l'oignon et le piment rouge avec le reste de l'huile et verser dans la casserole.

Mettre à feu très doux pendant 20 minutes environ. Vérifier la texture de l'ensemble et éteindre le feu.

Retirer les viandes, les couper en petits morceaux. Servir les fabes et les viandes dans une soupière.

Si on la prépare la veille, la fabada est encore meilleure.

LES « FABES » ASTURIENNES SE CARACTÉRISENT PAR LEUR SAVEUR ET LEUR TEXTURE DOUCE ET CRÉMEUSE. CE SONT DES HARICOTS BLANCS DE GRANDE TAILLE. DANS LES ASTURIES LEUR CONSOMMATION REMONTE AU 15ÈME SIÈCLE.

DURÉE TOTALE :

TREMPAGE 12 HEURES

CUISISON 3 HEURES ENVIRON

INGRÉDIENTS :

500 G DE FABES ASTURIENNES SÈCHES

PRÉALABLEMENT TREMPÉES 12H

250 G DE POITRINE SÈCHE MISE À TREMPER LA VEILLE

1 CHORIZO

1 BOUDIN

35 G DE BEURRE

SAFRAN (3 BRINS)

SEL

EAU

60 ML D'HUILE D'OLIVE

30 G D'OIGNON COUPÉ EN DÉS

2 G DE PIMENT ROUGE EN POUDRE