

Cantabria

Tempo



50'

Racións



2

Apta para



Nenos

Esta variedade de faba é moi apreciada e a súa calidade

Caricos montañeses estofados

Ingredientes

Sal

200 g de fabas

1 pemento verde

1 cenoria

1 cebola tenra

1 dente de allo

Pemento afumado en po

Pementa negra moída

Comiño moído

Aceite de oliva virxe extra

Caldo de verduras

Os «caricos montañeses» son unhas fabas encarnadas e pequenas típicas de Cantabria. Resultan moi saborosas e teñen unha textura moi agradable.

Elaboración

1. Na véspera, lavamos as fabas e deixámolas de remollo en abundante auga fría cun pouco sal.
2. Lavamos as demais hortalizas. Despois, quitámoslle a semente ao pemento, pelamos a cenoria, a cebola tenra e mais o allo e cortámoslos en anacos grandes.
3. Escorremos as fabas e incorporámolas a unha ola a presión xunto cos vexetais que cortamos, coas especias e cun chorro do aceite. Acto seguido, cubrímolos de caldo de verduras e pomos a tapa. Cociñamos con lume forte ata que a ola alcance a máxima presión e logo, pómola con pouco lume e seguimos a cociñar durante uns 25 minutos, ata que as fabas estean ben cocidas. Debemos ter en conta que, antes de destapar, hai que agardar a que se libere a presión toda.
4. Salpementamos ao gusto e retiramos uns pouquiños «caricos» e mais o resto das hortalizas. Agregámoslles algo de caldo, un chisco máis de sal e do pemento en po e triturámoslos.
5. Engadímosllo á ola, remexemos ben e, se é necesario, rectificamos o sabor.
6. Servimos o estufado quente e cun chorriño de aceite de oliva virxe extra por riba.