

Cantàbria

Temps



50'

Racions



2

Apta per a



Infants

Els caricos són una varietat de mongeta vermella és molt valorada per la seva extraordinària qualitat

Caricos montañeses estofats

Ingredients

200 g de mongetes vermelles seques

Brou de verdures

1 ceba

1 gra d'all

1 pebrot verd

1 pastanaga

Pebre vermell dolç en pols

Comí molt

Pebre negre molt

Sal

Oli d'oliva verge extra

Els caricos són unes mongetes vermelles petites típiques de Cantàbria. Són uns llegums saborosos, suaus i amb una textura molt agradable.

Elaboració

1. Rentar les mongetes vermelles el dia abans i deixar-les en remull, tota la nit, amb abundant aigua freda i una mica de sal.
2. Rentar la pastanaga i el pebrot, trossejar-ho en peces grans, rebutjant les llavors del pebrot. Pelar la ceba tendra i el gra d'all i trossejar.
3. Posar en l'olla exprés les mongetes, les hortalisses, les espècies, l'oli. Cobrir amb brou de verdures i tancar l'olla. Escalfar-ho a foc fort fins que l'olla aconseguixi la màxima pressió, baixar a foc suau i deixar cuinar uns 25 minuts. Esperar que surti tota la pressió abans de destapar-ho.
4. Comprovar el punt de cocció de les mongetes i salpebrar al gust. Treure les hortalisses i triturar-les amb una mica de brou i algunes mongetes, un polsim més de sal i una mica més de pebre roig. Afegir-les a l'olla i barrejar bé, si s'escau, rectificar de sabor.
5. Servir amb un raig d'oli d'oliva verge extra.