

Navarra

Tempo



1h

Racións



4

Pochas á Navarra

Apáñase antes de que chegue a madurar, de aí que tamén se lle diga «faba fresca», desde mediados de xullo ata a primeira quincena de setembro

Ingredientes

250 g de pochas

Sal

1 pemento verde

1 tomate maduro

1 cebola pequena

2 dentes de allo

Aceite de oliva virxe extra

10 g de tomate concentrado

4 piparras en vinagre

As pochas son unha variedade de faba branca típica de Navarra que se cultiva, principalmente, tanto nese territorio coma na Rioxa e en Áraba.

Elaboración

1. Pomos as fabas nunha tarteira, cubrímolos con auga fría, engadímolles sal e cociñámolos con pouco lume durante 40-45 minutos, ata quedaren tenras.
2. Mentres se fan, retirámoslle a semente mais as partes brancas ao pemento e pelamos o tomate, a cebola e mais e allo. Despois, picamos este ben miúdo e o resto cortámolos en dados.
3. Douramos esas hortalizas en aceite de oliva virxe extra e logo, agregamos o tomate concentrado e cociñamos durante 10 minutos.
4. Incorporámolo á tarteira coas fabas xa cocidas e cociñámolo todo xunto durante 5 minutos. Rectificamos de sal se é necesario.
5. Deixamos repousar o guiso, tapado, durante outros 5 minutos. Transcorrido ese tempo, empratámolo acompañado dunha piparra en vinagre por ración.