

Navarra

Tiempo



1h

Raciones



4

Pochas frescas a la Navarra

Las pochas se recolectan principalmente en Navarra, La Rioja y Álava antes de su maduración

Ingredientes

250 g pochas o alubias frescas

Agua fría

1 pimiento verde

1 tomate maduro pelado

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

10 g tomate concentrado

Pizca de sal

Aceite de oliva virgen extra

2 piparras encurtidas para acompañar

Las pochas son una variedad de legumbres, alubias blancas típicas de Navarra.

Elaboración

1. Poner las pochas en una cazuela, cubrirlas con agua fría y cocinar a fuego bajo durante 40-45 minutos hasta que queden tiernas.
2. Mientras tanto, preparar los vegetales: Cortarlos en dados y el ajo bien picado.
3. Hacer un sofrito con las hortalizas cocinándose durante 10 minutos. Añadirlo a la cazuela con las pochas y cocinar junto unos 5 minutos. Rectificar el punto de sal si es necesario y reposar el guiso tapado por lo menos otros 5 minutos.
4. Emplatar acompañando con una piparra por ración.