me nuda tierra!

Aragón

Tiempo	Raciones
1h 30'	4

El término "recao" en aragonés significa comida completa

Recao de Binéfar

Ingredientes

300 g de judías blancas
200 g de arroz
3 patatas grandes
1 cucharadita de pimentón picante
1 cabeza pequeña de ajos
1 vasito de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
1 hoja de laurel
Agua
Sal

Es un guiso de montaña y por veces, cuando se podía, tradicionalmente se le añadía carnes o tocino o jamón u otro embutido.

Elaboración

1. En una olla mediana poner las judías blancas cubiertas de agua (puestas a remojo el día anterior con una pizca de sal). Al primer hervor, retirar la olla del fuego y dejar 5 minutos tapada hasta que bajen al fondo de la olla.

2. Escurrir las judías y cambiar el agua por fría y llevar de nuevo al fuego. Añadir a la olla también el aceite, la cabeza de ajos y la cebolla troceada, una hoja de laurel y una pizca de pimentón picante.

3. Cocinar durante 1 hora (30 minutos en olla a presión) a fuego medio y con la olla tapada. Añadir la sal necesaria y las patatas peladas y cortadas en dados.

4. Pasados 5 minutos se incorpora el arroz.

5. Cocinar todo junto durante otros 20 minutos hasta que el arroz y las patatas queden cocidas, rectificar de sal si es necesario.

6. Reposar en olla, fuera del fuego unos 5 minutos antes de servirlo caliente.

> El Recao de Binéfar no se sirve ni demasiado caldoso ni demasiado seco. Es un plato de cuchara por excelencia e ideal como plato principal cuando las temperaturas son bajas.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)