me nuda tierra!

Aragón

Tempo

1h 30'

Racións

4

El término "recao" en aragonés significa comida completa

Recao de Binéfar

Trátase dun guiso de montaña ao que, tradicionalmente, cando se podía, se lle engadía touciño ou carne, como xamón ou embutido.

Ingredientes

300 g de fabas brancas
Sal
1 cebola
1 vasiño de aceite de oliva virxe extra
1 cabeza pequena de allo
1 folla de loureiro
1 culleriña de pemento picante en po
3 patacas grandes
200 g de arroz

Elaboración

1. Na véspera de cociñalas, deixamos as fabas de remollo cun chisco de sal.

2. Introducímolas nunha ola mediana, cubrímolas de auga e pómolas a facerse. Ao primeiro fervor, retiramos a ola do lume e deixámola simplemente tapada durante uns 5 minutos, ata que as fabas baixen ao fondo dela.

3. Escorrémolas, cambiamos o caldo de cocción por auga fría e pomos de novo a ola ao lume. Acto seguido, pelamos e picamos a cebola e agregámola xunto co aceite, coa cabeza do allo, coa folla do loureiro mais co pemento picante en po. Cociñámolo con lume moderado e a tapa posta durante 1 hora (ou, se se trata dunha ola de presión, durante 30 minutos). Entrementres, estonamos e cortamos as patacas.

4. Transcorrido o tempo, engadímolas e aderezamos con sal. Continuamos a cociñar durante outros 5 minutos. Despois, engadimos tamén o arroz e cociñámolo todo xunto durante uns 20 minutos máis, ata que tanto este coma as patacas queden cocidos. Rectificamos de sal se é preciso.

5. Apagamos o lume e deixámolo repousar durante uns 5 minutos, antes de o servirmos, quente.

> Non se serve nin moi caldoso
> nin moi seco.

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