me nuda tierra

Aragó

Temps

1h 30'

Racions

4

El terme "recao" en aragonès significa menjar complet

"Recao" de Binèfar

És un guisat de muntanya i a vegades, quan es podia, tradicionalment se li afegia carns, cansalada, pernil o un altre embotit.

Ingredients

300 g de mongetes seques blanques
200 g d'arròs
3 patates grans
1 culleradeta de pebre vermell picant
1 cabeça petita d'alls
1 gotet d'oli d'oliva verge extra
1 ceba
1 full de llorer
Aigua
Sal

Elaboració

1. En una olla mitjana posar les mongetes blanques cobertes d'aigua (posades a remull el dia anterior amb una mica de sal). Al primer bull, retireu l'olla del foc i deixeu-ho 5 minuts tapada fins que baixin al fons de l'olla.

2. Escorreu les mongetes i canvieu l'aigua per freda i porteu de nou al foc. Afegir a l'olla també l'oli, la cabeça d'alls i la ceba trossejada, una fulla de llorer i un pessic de pebre vermell picant.

3. Cuinar durant 1 hora (30 minuts en olla de pressió) a foc mitjà i amb l'olla tapada. Afegir la sal necessària i les patates pelades i tallades a daus.

4. Passats 5 minuts s'hi incorpora l'arròs.

5. Cuinar tot junt durant 20 minuts més fins que l'arròs i les patates quedin cuites, rectificar de sal si cal.

6. Reposar a l'olla, fora del foc uns 5 minuts abans de servir calent.

El “Recao de Binèfar” no se serveix ni massa caldós ni massa sec. És un plat de cullera per excel·lència i ideal com a plat principal quan les temperatures són baixes.

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