

Estremadura

Tempo



1h

Racións



4

Apta para



Nenos

Carillas estufadas con hortalizas

Ingredientes

Sal

300 g de fabas «carilla»

3 g de alga kombu deshidratada
(opcional)

1 folla de loureiro

2 dentes de allo

1 cebola

1 porro

Aceite de oliva virxe extra

Perexil fresco

100 ml de caldo de cogomelos

ou de hortalizas·1 pemento

verde pequeno

1 pemento vermello pequeno

2 cenorias

1/2 kg de tomates

Pemento afumado en po

Pementa negra, ou branca,

moída

As «carillas» pódense substituír por calquera outra clase de fabas: negras, encarnadas, brancas...

Elaboración

1. Na véspera, deixamos as fabas de remollo cun pouco sal.
2. Enxaugámolas e metémolas nunha ola de presión co dobre de auga, co cachiño de kombu (opcionalmente) e coa folla de loureiro. Cocémolo durante uns 30 minutos.
3. Escorrémolo, retiramos a alga, picámola e reservámola.
4. Pelamos e picamos o allo, a cebola e mais o porro. Incorporámolos a unha tarteira larga xunto con media culleriña de sal e dourámolos en dúas culleradas do aceite.
5. Cortamos en dadiños os pementos, as cenorias e mais os tomates e incorporámolos tamén. Remexémolo todo, vertémoslle o caldo, pómoslle a tapa á tarteira e cociñamos as hortalizas con pouco lume ata que queden tenras, durante uns 15 minutos.
6. Agregamos o pemento en po, as fabas e, se a utilizamos, a kombu picada. Salpementamos ao gusto e seguimos a cociñar durante 5 minutos máis.
7. Retiramos a comida do lume e deixámola repousar uns 3 minutos nada máis para a servirmos quente. Transcorrido ese tempo, antes de que a presentemos na mesa, picámoslle unhas follas do perexil por riba.

Este guiso típico da gastronomía extremeña adóitase elaborar, ademais, con chourizo e con orella de porco.