me nuda tierra!

Astúries

Temps	Racions	Apta par a
1h 10'	4	Infants

Alternatives

Vegana

Pote asturià

Es tracta d'un plat únic principal que se sol acompanyar amb pa, encara que aquest no sigui necessari

Ingredients

350 g fabes (varietat de mongetes seques) petites
1 xoriço
1 botifarra negra (morcilla)
Un manat de fulles de col verda
300 g de patates
300 g cansalada viada de porc
1 gra d'all
1 culleradeta de postres de pebre vermell fumat
Sal (al gust)

A Astúries i en altres comunitats del nord d'Espanya a les mongetes blanques se'ls sol anomenar fabes. Estan molt presents en plats tradicionals com a la Fabada Asturiana o les Fabes amb Cloïsses.

Elaboració

1. Posar les mongetes en remull des de la nit abans, amb una mica de sal per a fer-les més digestives. Rentar-les, escórrer-les i col·locar-les juntament amb el xoriço, la botifarra negra, i la cansalada viada en una olla.

2. Cobrir amb uns dos o tres dits d'aigua per sobre dels ingredients.

3. Cuinar amb l'olla tapada, a foc mitjà, durant 1 hora (30' en una olla de pressió).

4. Rentar les fulles de la col i afegir a l'olla trossejada, sense la tija central si aquesta és molt gruixuda.

5. Pelar i aixafar les patates, rentar-les bé i afegir-les a l'olla amb un polsim de sal. Cuinar durant uns altres 25'.

6. A part, preparar un sofregit amb la ceba, l'all picat i una cullerada de pebre vermell fumat. Afegir-lo al pot i rectificar el punt de sal.

7. Quan les fabes ja estan ben tendres es retira del foc i es deixa reposar almenys 5' per a servir calent. Es retira la botifarra i el xoriço i es talla a rodanxes per a tornar a incorporar al pote. Amanir amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra i servir.

Antigament, aquest tipus de guisats se solien cuinar el cap de setmana per a consumir-los durant la setmana. Queden més saborosos si es cuinen i es deixen reposar d'un dia per l'altre

Alternatives

Per a la versió vegana es pot partir de les mongetes prèviament cuites (de conserva si es vol). Primer se sofregeix la ceba i l'all a la mateixa olla i després s'afegeixen les patates i uns 600 ml de brou de bolets. Es cuinen durant uns 15 minuts, a foc mitjà, amb l'olla tapada. Més tard s'afegeix la col, les mongetes cuites i el pebre vermell fumat, es barregen bé tots els ingredients i es cuinen a foc suau, amb l'olla tapada, durant uns altres 10 minuts.

Com a substitut de la carn, es pot utilitzar alternatives vegetals com la "morcivegan" i el "xorivegan". Tallar els dos productes en rodanxes gruixudes i marcar-los en la paella calenta amb una mica d'oli. Servir les rodanxes per sobre del pote i amanir amb oli d'oliva verge extra.

Abans de la introducció de les patates a Espanya, el pote asturià, un plat de cullera que ve de gust quan fa fred, se solia preparar amb castanyes, glans o naps

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