me nuda tierra

Asturias

Tiempo	Raciones	Apta para
1h 10'	4	Infantil

Alternativas

Vegana

Pote asturiano

Se trata de un plato único principal que se suele acompañar con pan, aunque este no sea necesario

Ingredientes

350 gr fabes (alubias blancas) pequeñas
Un manojo de berzas
300 gr de patatas
300 g panceta o tocino
1 diente de ajo
1 cucharadita de postre de pimentón ahumado
Sal (al gusto)

! En Asturias y en otras comunidades del norte de España a las alubias blancas se les suele llamar fabes. Están muy presentes en platos tradicionales como en la Fabada Asturiana o las Fabes con Almejas.

Elaboración

1. Poner las alubias en remojo desde la víspera de antes, con un poco de sal para hacerlas más digestivas. Lavarlas, escurrirlas y colocarlas junto con el chorizo, la morcilla y el tocino o la panceta en una olla.

2. Cubrir con agua de unos 2 o 3 dedos por encima de los ingredientes.

3. Cocinar con la olla tapada, a fuego medio, durante 1 hora (30’ en olla a presión).

4. Lavar las hojas de la col berza y añadir a la olla troceada (sin tallo ni el nervio central si es muy grueso).

5. Pelar y chascar las patatas, lavarlas bien y añadirlas a la olla con una pizca de sal. Cocinar durante otros 25’.

6. Aparte, preparar un sofrito con la cebolla, el ajo picado y una cucharada de pimentón ahumado. Añadirlo al pote y rectificar el punto de sal.

7. Cuando los fabes ya están bien tiernas se retiran del fuego y se dejan reposar por lo menos 5’ para servir caliente, aliñado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Antiguamente, este tipo de guisos se solían cocinar el fin de semana para consumirlos durante la semana. Quedan más sabrosos si se cocinan y se dejan reposar de un día para otro

Alternativas

Para la versión vegana se puede partir de las alubias previamente cocidas (conserva si se quiere). Se sofríe la cebolla y el ajo primero en la misma olla y después se añaden las patatas y unos 600 ml de caldo de setas. Se cocinan durante unos 15 minutos, a fuego medio, con la olla tapada. Después se añade la col berza, las alubias cocidas y el pimentón ahumado, se mezclan bien todos los ingredientes y se cocinan a fuego suave, con la olla tapada, durante otros 10 minutos.

Como sustituto de la carne, se puede utilizar alternativas vegetales como la morcivegan y el chorivegan. Cortar la morcivegan y el chorivegan en rodajas gruesas y marcarlos en la sartén caliente con un poco de aceite. Servir las rodajas por encima del pote y aliñar con aceite de oliva virgen extra.

Antes de la introducción de las patatas en España, el pote asturiano, un plato de cuchara que apetece cuando hace frío, se solía preparar con castañas o bellotas y/o nabos

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