me nuda tierra

Asturias

Tempo	Racións	Apta para
1h 10'	4	Nenos

Alternativas

Vegana

Pote asturiano

O pote asturiano acostúmase servir como prato único e acompañado de pan

Ingredientes

350 g de fabas asturianas pequenas
2 chourizos
2 morcillas
300 g de entreteto ou de touciño
1 presa de verzas
300 g de patacas
1 cebola
1 dente de allo
1 culleriña de pemento afumado en po
Aceite de oliva virxe extra
Sal

En Asturias, ao igual ca noutras do norte de España, ás fabas típicas desa comunidade dinlles «fabes» e están moi presentes na cociña tradicional. De feito, son o ingrediente protagonista en pratos coma o da fabada asturiana ou o das «fabes» con ameixas.

Elaboración

1. Na véspera, deixamos as fabas de remollo cun pouco sal, para facérmolas máis dixestivas.

2. Lavámolas, escorrémolas e, xunto co chourizo, coa morcilla e co entreteto ou o touciño, metémolas nunha ola.

3. Cubrimos eses ingredientes con auga de modo que lles quede 2 ou 3 dedos por riba.

4. Pomos a ola con lume moderado e cociñamos coa tapa posta durante 1 hora ou, se se trata dunha ola de presión, durante 30 minutos.

5. Lavamos as verzas, cortámolas en anacos sen o talo nin o nervio central, no caso de ser moi gordo, e engadímolas.

6. Estonamos as patacas, escachámolas, lavámolas ben e incorporámolas á ola xunto cun chisco de sal. Seguimos coa cocción durante 25 minutos máis.

7. Entrementres, pelamos e picamos tanto a cebola coma o allo e preparamos, engadindo tamén o pemento afumado en po, un rustrido. Agregámolo ao pote e rectificamos de sal.

8. Cando as fabas estean tenras, retiramos o pote do lume e deixámolo repousar, polo menos, durante 5 minutos. Servímolo quente cun chorriño do aceite de oliva por riba.

Antigamente, os guisos do tipo do deste pote adoitábanse preparar na fin de semana, pero non se comían nela; quedan máis saborosos se se deixan repousar un día ou dous

Alternativas

Para unha versión vegana, podemos substituír a carne por morcilla e chourizo veganos.

1. Preparamos o rustrido na propia ola en que se vai facer a cocción.

2. Incorporamos a ela as patacas escachadas e mais 600 ml de caldo de cogomelos, pomos a tapa e cociñamos durante 15 minutos.

3. Baixamos o lume e engadimos as verzas, as fabas (xa cocidas) e o pemento en po. Mesturamos ben e seguimos a cociñar coa tapa posta durante 10 minutos máis.

4. Cortamos a morcilla e o chourizo veganos en rodas gordas, marcámolas nunha tixola con aceite de oliva virxe extra e botámolas no pote por riba.

5. Servímolo quente e aderezámolo, tamén, cun chorriño de aceite de oliva virxe extra.

Antes da introdución da pataca en España, o prato levaba castañas, landras e/ou nabo

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