

Islas Canarias

Tempo



1h

Rácions



4

Alternativas

 Vegetariana

Potaxe de agróns

Ingredientes

300 g de fabas frescas ou secas

Cebola morada

Sal

1 cebola branca

400 g de agróns

400 g de cabaza

2 cenorias

4 patacas

3 cabaciñas

2 mazarocas

100 g de iñame

Aceite de oliva virxe extra

Pemento doce en po

200 g de costela de porco

Gofio de millo

Elaboración

1. Se empregamos fabas secas, na véspera de cociñalas, deixámolas de remollo cun chisco de sal.
2. Maceramos a cebola morada en auga e sal.
3. Pelamos e picamos a cebola branca, picamos tamén os agróns, estonamos e cortamos en anacos a cabaza, as cenorias mais as patacas (se estas son pequenas, poden ir enteiras); cortamos de igual maneira as cabaciñas, partimos as mazarocas á metade e estonamos o iñame (o cal se pode partir en dous).
4. Nunha pota con moito lume, pomos, sen parar de remexer, un pouco do aceite, a cebola branca e mais os agróns e sazonomos, ao gusto, con pemento doce en po e sal.
5. Engadimos despois as fabas (escorridas); logo, a cabaza, as cenorias, as patacas, o iñame, as mazarocas mais a carne e, a continuación, a cabaciña.
6. Cubrímolos de auga e levámola a ebulición. Acto seguido, colocámoslle a tapa á pota, baixamos a lume moderado e cociñamos durante 1 hora (ou, no caso de usarmos unha olla de presión, durante uns 30 minutos).
7. Transcorrido o tempo, retiramos parte do caldo de cocción para un cunco e agregámoslle unhas culleradas de gofio, aos poucos e ao tempo que remexemos, para escaldalo e de maneira que obteñamos unha mestura de textura suave. Incorporámola á pota.
8. Servimos a potaxe acompañada, tal e como resulta habitual, da cebola macerada cortada en cuarteiróns.

Alternativas

Para a versión vegana, abonda con eliminar as costelas da receita.