

Libreta: Legumbres
Creado: 25/03/2018 14:23
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/fabada-asturiana-rte-la-campana.html>

Fabada asturiana del Rte La Campana

INGREDIENTES

1/2 k de fabes de la Granja
2 chorizos asturianos
2 morcillas asturianas
250 g de lacón
250 g de panceta

PREPARACIÓN

Se ponen las fabes en remojo en agua fría durante la noche anterior a su preparación (unas ocho horas). Aparte, también se pone en remojo el lacón para que desale, pero éste en agua un poquito templada.

En una olla o pota se ponen a cocer las fabes junto con el compango (chorizos, morcilla, lacón y panceta) de forma que el agua lo cubra perfectamente. La cocción ha de efectuarse con la olla destapada hasta que empieza a hervir. Luego se espumará bien y se continuará con la cocción –durante dos o tres horas- a fuego lento y con la olla tapada.

Es importante vigilar el proceso y añadir agua fría a medida que el nivel de la misma vaya mermando. Casi al final de la cocción se prueba de sal y si es preciso, se hace la oportuna rectificación. Cocer cinco minutos más y siempre a fuego lento. Finalmente se retirar y se dejan reposar durante media hora.

Nota:

Se trata de un plato muy típico de la cocina tradicional de Asturias. Su preparación no tiene más que un secreto, usar productos asturianos auténticos, "les fabes" y el "compango" (chorizo, morcilla y tocino), sin olvidar la calidad del agua, por lo que es conveniente, en lugares de aguas muy duras, usar agua embotellada. Por lo demás, a las alubias (habichuelas, monjetes, frijoles, porotos, etc.) que de todas estas formas se conoce a esta legumbre en España y en Hispanoamérica, en Asturias se les llaman fabes y la variedad que se usa para la fabada es la que allí conocen como "fabes de la granja", que nada tienen que ver con las alubias, de excelente calidad también, que se producen en La Granja de San Ildefonso (Segovia).

Estas fabes de la granja, no son fáciles de encontrar fuera de Asturias, aunque en el momento actual, se pueden buscar en los comercios especializados en productos regionales que están proliferando en muchas ciudades de España, o en los supermercados de grandes almacenes, que suelen tener un "Rincón del gourmet". A la hora de la compra es necesario comprobar que se trata de una alubia alargada, recta, no arriñonada y muy blanca, pues las que tienen un tono amarillento, marfil, son de la cosecha del año anterior y no quedan tan tiernas como las de el año. Por lo que al ser un producto que no es barato (1.500 - 2000 Ptas./Kilo), se debe exigir calidad.

Esta receta es la que se hace en el Restaurante La Campana "Cocina antigua asturiana" Carretera Oviedo-Gijón (AS18 Km 11. Pruvia - Llanera) Asturias