

fabada asturiana

Uno de los platos de la cocina española más exquisitos y agradecidos en meses de invierno.

Café Hablante del : 2021_04_29



Algunos asturianos prefieren preparar esta receta de fabada asturiana el día de antes para que esté más reposada. Así se aseguran de que se mezclan mejor los sabores de todos los ingredientes..

Las fabes, judías o habichuelas se vienen consumiendo en Asturias desde el siglo XVI. Además, desde entonces consta el cultivo de estas legumbres en la zona. Entonces se empleaba una variedad muy suave y mantecosa denominada de 'La Granja', precisamente unas características muy apropiadas para la receta de fabada asturiana.

En caso de no poder acceder a este tipo de judías, puedes utilizar la alubia blanca de riñónconvencional, una variedad más larga o de manteca, que son más populares y fáciles de comprar encualquier supermercado de España. No es la mejor opción, pero si no tienes otra alternativa, mejor usar esas que otras variedades como las pintas.

¿Y el resto de los ingredientes?

Es fundamental que compres también los demás ingredientes de calidad, pues este pequeño detalle puede marcar la diferencia al elaborar esta receta de fabada asturiana. De hecho, una receta es un conjunto de ingredientes elaborados siguiendo unos pasos determinados. Si fallas en la elección delproducto o en el proceso, el resultado podría ser bastante decepcionante."

Ingredientes (para 4-6 raciones) :

- 500 g de fabes de La Granja
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 250 g de panceta curada
- 1 cebolla
- Agua
- Sal

Elaboración :

1. Para comenzar la preparación de una de las recetas de la cocina asturiana más conocidas, tendrás que lavar las fabes o judías bajo el grifo con agua fría. Después, déjalas escurrir muy bien antes de ponerlas en remojo bien sumergidas en agua en un bol. Lo ideal es que las dejes alrededor de 12 horas, así que mejor ponerlas a remojo la noche anterior.
Pasadas las 12 horas, con el mismo agua que has utilizado para remojarlas, ponlas en una cazuela de barro ancha con suficiente agua como para cubrirlas con 2 o 3 dedos por encima. Si no es suficiente con ese agua, añade un poco más.
2. A continuación, pon la cazuela (imprescindible que sea de barro) a fuego fuerte para que el agua comience a hervir. Cuando empiece a generar espuma, ve quitándola con la ayuda de una cuchara hasta que deje de aparecer.
3. Cuando el agua rompa a hervir, agrega la morcilla, el chorizo y la panceta asturianos. Vuelve a retirar la espuma y gran parte de la grasa que estos ingredientes hayan generado.
4. Es el momento de añadir la cebolla pelada y cortada a trozos pequeños. Reduce el fuego casi al mínimo y remueve con una cuchara de madera de vez en cuando, pero con cuidado para no romper las fabas.
5. Tras una hora de cocción, incorpora un vaso de agua fría para cortar el hervor. Hierve otra hora más y al llegar a las 2 horas de cocción, repite el mismo proceso y añade otro vaso de agua fría.
6. Al alcanzar las 3 horas de cocción, tu receta de fabada asturiana estará lista. Deberían haber reducido el caldo bastante y tienen que estar tiernas. Prueba el punto de sal y agrega más en caso de que sea necesario. Aunque lo normal es que los embutidos le hayan dado sabor y no tengas que añadir demasiada.
7. Por último, aparta del fuego y deja que repose. Ya tienes lista una de las recetas de la comida asturiana más exquisitas, pero recuerda dejarlas reposar al menos 1 hora antes de consumirlas.