Mis Recetas Favoritas

125 recetas de la cocina regional ▪ Karlos Arguiñano

BOQUERONES MALAGUEÑOS

estofado de toro

flamenquines

patatas a la riojana

ensalada aragonesa

cocido montañés

sopa zamorana

arroz al forn

potaje canario

pollo en pepitoria

gazpacho

"pescaíto" frito

yemas de ávila

sopa de almendras de toledo

cardo a la navarra

manos de cerdo guisadas

marmitako

sopa mallorquina

judías verdes a la andaluza

FABES con ALMEJAS

Como dice acertadamente el escritor gastrónomo Eduardo Méndez Riestra: "En las últimas décadas a la fabada le han salido primos hermanos en el terruño propio. Fue así como empezaron a extenderse las fabes con almejas, unas fabes estofadas que incorporan unas almejas a la marinera, sin compango, esto es, los elementos cárnicos de la fabada". Coincidimos también con el erudito astur en su apreciación de que en cuestión de fabes, los platos asturianos no tienen hoy día rival. Por una parte, debido a la calidad y singularidad de la alubia blanca, sobre todo esa alubia llamada de la Granja, y que en todo caso nada tiene que ver con los también deliciosos judiones de La Granja de Segovia. Pero también es muy importante en Asturias la diversidad tan extensa de platos que con estas fabes se han logrado hacer. Como las que se acompañan de perdiz, liebre, jabalí, gallina, centollo, langosta e incluso pulpo y angulas. En este último caso, además de irrelevante, la aportación de la cría de angula resulta a precio de oro.

ingredientes

4 personas:

500 g de fabes
500 g de almejas
1 tomate
1 cebolleta
1 zanahoria
1 puerro
4 dientes de ajo
agua
aceite de oliva virgen
sal
1 hoja de laurel
perejil picado

elaboración

La víspera pon las fabes a remojo con abundante agua. Pon agua limpia en la olla exprés y añade las fabes. Coloca dentro de una red (de las de cocer garbanzos) el puerro, la zanahoria, la cebolleta, 2 dientes de ajo y la hoja de laurel e introduce en la olla. Sazona, cierra la tapa y deja cocer 10-15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuando ya estén cocidas, si tuvieran mucho caldo, quita un poco. Retira la red con las verduras y resérvalas. Pica los otros dos dientes de ajo y ponlos a freír (sin que se doren) en una sartén con un poco de aceite. Agrega el tomate pelado y cortado en daditos. Saltea brevemente y agrega las almejas. Tapa la sartén y mantén al fuego hasta que se abran.

Tritura las verduras y añade el puré a la sartén con las almejas. Mezcla bien, espolvorea con perejil picado y vierte todo sobre las fabes. Sirve en una sopera.

Vino para acompañar

Tinto de crianza

Mis Recetas Favoritas

En esta obra he recopilado 125 platos de la cocina tradicional, mis preferidos, aunque todavía son muchos más los que tengo en mi recetario particular. Pero me decidí por estos porque todos ellos me gustan a rabiar y son una buena muestra de nuestra cocina. Es un recetario muy completo, hay de todo: verduras, legumbres, carnes, pescados y un capítulo muy interesante de postres. Aquí encontrarás recetas de todas las zonas, cocinadas con mi toque personal.

Karlos Arguiñano
www.karlosnet.com

ISBN 84-96177-12-2
9 788496 177123

bainet media