Fabes con almejas

06/03/2015



Esta semana tenemos **un plato de cuchara, típico de la gastronomía asturiana**. Tuve la ocasión de probarlas este verano estando de vacaciones en Asturias y estaban riquísimas. Hay distintas formas de cocinarlas, yo os voy a contar la receta que me dieron allí…

Ingredientes (5 personas):

- 500 gramos Fabes (yo he puesto de la variedad verdina, aunque realmente se utiliza alubia blanca)

- 500 gramos Almejas

- 1 Cebolla

- 1 Ajo puerro

- 1 diente de ajo

- Laurel

- Perejil

- Vino blanco

- Azafrán

- Aceite de oliva

- Pimienta cayena

- Sal

La **noche anterior pondremos las alubias a remojo** (sobre 12 horas).

Ponemos las alubias en la olla, cubrimos con agua y añadimos media cebolla, el ajo puerro, laurel, un chorrito de aceite y unas hebras de azafrán. **Cuando rompan a hervir bajamos el fuego a medio/lento** y con una espumadera vamos retirando la espuma que vaya haciendo. Las tendremos hirviendo a fuego lento sobre 2 horas y le **añadiremos 2 ó 3 veces un chorrito de agua fría durante la cocción**. Si las hacemos en la olla rápida el tiempo de cocción será de 40 ó 50 minutos.

En una sartén sofreímos la media cebolla que nos ha quedado picada, el ajo picado y un poquito de pimienta de cayena.

En una cazuela ponemos las almejas con medio vaso de vino blanco, las ponemos al fuego, esperamos a que se abran y le picamos un poquito de perejil.

Echamos las almejas al sofrito de la cebolla y le añadimos el caldo (colado por si tuviera algo de tierra), lo reservamos.

Una vez que las alubias estén casi hechas, **retiramos la cebolla, el ajo puerro, unas alubias y un poco de caldo, lo echamos a un vaso y los batimos bien con la batidora**. Después lo agregamos a la olla y añadimos también todo el contenido de la sartén, lo dejamos a fuego lento unos 20 minutos y rectificamos de sal. Removeremos con mucho cuidado para no romper las fabes. Y ya podemos disfrutar de un plato estupendo y muy nutritivo.

¡Espero que os guste!

