



Fabada asturiana



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

4 H



CALORIE

710K

NOTE

12 ORE DI AMMOLLO

INGREDIENTI

240 g di Fagioli bianchi secchi

100 g di Pancetta affumicata

120 g di Prosciutto crudo

1 Osso di prosciutto

200 g di Chorizo

100 g di Sanguinacci

1 Cipolla

2 spicchi di Aglio

1 bustina di Zafferano

Sale

Preparazione

- La sera prima sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, quindi metteteli in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore.
- Ponete la pancetta, il prosciutto, l'osso di prosciutto in una ciotola coperti con acqua calda per 12 ore, così da dissalarli bene.

- Scolate e sciacquate i fagioli, quindi trasferiteli in una pentola capiente e versatevi dell'acqua fredda, in modo da sopravanzarli di 4-5 cm. Aggiungete la cipolla e l'aglio sbucciati, portate lentamente a ebollizione, con il coperchio a metà.
- Scolate pancetta, prosciutto e osso, metteteli insieme ai fagioli, aggiungete il chorizo e i sanguinacci, dopo averli bucati con i rebbi di una forchetta.
- Lasciate cuocere a fiamma bassissima per circa 3 ore senza mescolare, unendo ogni tanto poca acqua a temperatura ambiente. Tutto deve essere sempre sommerso dal liquido, ma fate molta attenzione che non bolla, la cottura deve risultare delicatissima; evitate anche di mescolare perché i fagioli non si disfino.
- Aggiungete lo zafferano sciolto in poca acqua tiepida e lasciate cuocere ancora mezzora circa.
- Eliminate l'osso del prosciutto, l'aglio e la cipolla, quindi regolate di sale, ma solo se necessario. Tirate fuori la carne e tagliatela a pezzi, quindi rimettetela nella pentola e lasciate riposare per almeno 2 ore.
- Poco prima di servire, riportate la zuppa a bollire, alla fine levate di nuovo la carne, mettendola in un piatto a parte.
- Servite la fabada calda, per accompagnarla ognuno prenderà il tipo di carne che preferisce.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se riuscite a trovarli, usati i fagioli originali (fabes "de la Granja"), ma potete sostituirli egregiamente con dei buoni fagioli cannellini secchi. La cottura è la stessa.