



Fabada asturiana al estilo del Jacin

Por Jacinto Montes

Preparación

Se ponen las fabes en agua fría de la fuente de Trara, de las fuentes de Aberchán o mineral, nunca del grifo, en remojo desde la noche anterior para que se ablanden. Al mismo tiempo se quita la sal al lacón metiéndolo en un recipiente con agua templada. Hay que cambiarle al menos dos veces el agua para que no quede salado.

Se colocan las judías en una olla grande con el lacón, el chorizo, la panceta, la morcilla, el laurel, la hierbabuena, los ajos y la

cebolla, donde se incrustarán diez clavos en rama. Se cubre de agua fría de la misma procedencia que la anterior y se deja que cueza a fuego lento, para que no se rompa el hollejo de las judías. De vez en cuando, se les debe dar un pequeño susto echando agua fría.

Si es preciso, machaca o pasa por el pasapurés unas cuantas judías y se añaden para que tenga un punto adecuado de espesor.

Transcurridas la primera hora de cocción, se maja el azafrán en

un mortero y se añade a la olla. A continuación se deja que cuezan otra hora. Antes de retirarlas del fuego, se comprobará que estén bien tiernas.

Se espuman para rebajar las grasas; pasadas dos horas se salan a gusto, media hora después se apartan del fuego y se dejan reposar una hora aproximadamente. Para servir se separa el compango (chorizo, morcilla, lacón) presentándolo en dos fuentes distintas. Una con las alubias y otra con la carne o compango.

Ingredientes

300 gramos de fabes
Un trozo de lacón con corteza
1 chorizo asturiano
1 morcilla asturiana.
Un pedazo de tocino.
1 pedazo de panceta
Una ramita de hierbabuena.

1 hoja de laurel
Unas hebras de azafrán.
Una cabeza de ajos
Sal
Cebolla
10 Clavos en rama.
Un poco de comino.

para 4 personas

Rincón del sibarita

Refranes gastronómicos (II)

Desde Cádiz a Torino, en Italia la pasta y en España el vino.
El arroz, el pez y el pepino, nacen en agua y mueren en vino.
Siete virtudes tiene la sopa: es económica, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, digerir, nunca enfada y pone la cara colorada.
Comida sin vino, no vale un comino.
El agua no es parlanchina, el vino sí.
Quien parte cebolla, sin pena llora
El vino da fuerzas, y el agua las quita.
De la mano a la boca se pierde la sopa.
Tan sano es el trabajo, como en la sopa el ajo
La gallina negra es la que pone huevos de dos yemas
El caldo de habas, hace a las mujeres bravas
De lo terrestre, el jamón; de lo del mar, el salmón
Pan acabado, quita cuidado
El queso sin corteza, doncella sin vergüenza.
¡Anda, o vete, a freir espárragos!
De un cólico de espinacas, no se murió ningún Papa.
Lentejas, comida de viejas.
Zanahorias y nabos, primos hermanos.
Una vieja gallina, hace gorda la cocina.
Ni mesa sin pan, ni mocita sin galán
Agárrate, nabo, que hay coles en la olla
Cada pan cuesta su afán
Huevos crudos, y de mil modos, y para todos
La carne de pluma, el rostro desarruga
Quien come y deja, dos veces pone la mesa.
Sopa en vino no emborracha, pero alegría a la muchacha.
Cuando seas padre, comerás huevos.
Se nace con un pan bajo el brazo.
Uvas con queso saben a besos y uvas con pan saben a más.
La mancha de mora con otra verde se quita.
Por Santa Ana pintan las uvas y por la Asunción ya están maduras.
Al que no quiere caldo se le dan tres tazas.
El vino alegra el corazón del hombre que vive en paz.
Quien espárragos come, bebe cerveza y besa a una vieja, ni come, ni bebe, ni besa.
Pela la piel de la pera a tu amigo y la del melocotón a tu enemigo.
Samorejo, la cama cerca y el agua lejos.
Por San Juan, la sardina moja el pan.
Ni ensalada cruda, ni mujer desnuda
Jamón, de Rute; y vino, de Monturte
Olla de coles, por agua no llores
Con tomates, mil manjares
Tomates crudos con sal, gustoso manjar
La trucha y el gallo, todo en mayo
Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen vientre
El agua, como buey el vino, como rey

Barrosolidario
AUTOESCUELA

¿ERES solidario?

5 euros

En Autoescuela Barroso destinamos 5 euros de tu matrícula a una de las Fundaciones que colabora con nosotros y que tú elijas.

Con nosotros, además de aprender a conducir, serás **solidario**.

+ información
Tel. 952 67 33 33 - Fax 952 67 60 66
C/. General Aizpuru, 14 - 52004 MELILLA
info@autoescuelabarroso.com
www.autoescuelabarroso.com

Próximo Capítulo

Pastel de morcilla y los taninos

Si deseas comentar mis recetas:

jamonbar@gmail.com

