

FABADA ASTURIANA

Preparación:

- Ponga a remojo las fabes en abundante agua mineral durante 12 horas.

- Pele la cebolla. Retire la piel externa de la cabeza de ajos. Escorra las fabes y póngalas en la olla del AutoCook.

- Añada el chorizo, la morcilla, la panceta, la cebolla entera y la cabeza de ajos. Incorpore el azafrán, el aceite y el pimentón.

- Añada el caldo de pollo hasta cubrir por encima las fabes al menos 2-3 cm. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**, ajustando 2h 45 min. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**. (Los tiempos de cocción pueden variar en función de la variedad de fabes y de la dureza del agua). Cuando empiece a hervir quite la espuma que va apareciendo.

- Se recomienda ir probando las fabes hasta que tengan el punto de cocinado correcto. Las fabes deben estar siempre cubiertas de líquido para que se hagan bien. Si se evapora, añada agua fría tantas veces como sea necesario.

- Es recomendable “asustar” tres veces las fabes, es decir, cortar su ebullición con agua fría para que se ablanden mejor. Si el guiso ha quedado muy líquido, eche un cucharón (unos 100 ml) de judías y del líquido de cobertura en una batidora, hágalos puré e incorpórelos de nuevo al guiso. Pruebe y salpimiente al gusto el guiso y sírvalo con los embutidos.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de los diferentes tipos de judía varía sustancialmente. Tenga en cuenta las indicaciones del envase. En caso de que las judías requieran más o menos tiempo, ajuste el tiempo de cocción con el selector de tiempo y después ponga el programa en marcha. Puede sustituir la morcilla por más chorizo. También se puede utilizar otro tipo de embutido.

Ingredientes:



RACIONES: 6-8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 753 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 2h 45 min.

AutoCook Pro - 2 h 45 min.

