

RecetaKA

FABES CON VERDURAS Y CHORIZO

Ingredientes para 4 personas: 350 g de fabes / 350 ml de tomate triturado / 2 chorizos frescos / 1 hueso de jamón / 1 cebolleta / 2 zanahorias / 1 pimiento verde / 3 dientes de ajo / Aceite de oliva / 1 cucharada de pimentón dulce / sal



Elaboración

1. Poner las alubias a remojo el día antes (aproximadamente 10 horas). Escurrir el agua y eliminar las que estén dañadas
2. Cocer una cazuela con agua junto con el hueso de jamón aproximadamente durante 1 hora (el tiempo de cocción depende de la olla, en una olla express aproximadamente 30 minutos). Una vez cocinado retirar el exceso de grasa y sacar el hueso de jamón.
3. Cortar el chorizo en rodajas y freírla en una sartén con aceite. Escurrir el chorizo para quitarle toda la grasa posible.
4. Pelar y picar la cebolleta, los ajos, el pimiento y las zanahorias.
5. Pochar toda la verdura en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazonar. Incorporar el pimentón y rehogar un poco. Agregar la salsa de tomate y cocinar durante unos 15 minutos a fuego suave. Incorporar la verdura y el chorizo a la cazuela de las alubias con un poco de su caldo. Deja cocer 8-10 minutos más a fuego suave.

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños

