Fabes con Mejillones

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Marcos Blanco **Recetizador:** Alfonso Allera

Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Medio

El truco de esta receta:
Añadir una hoja de laurel al vino de cocer los mejillones.

Descripción:

Otra forma diferente de disfrutar de las típicas fabes asturianas.

Ingredientes para 6 personas :

- 400 gr de Fabes
- 1 K de Mejillones
- 1 Cebolla
- 4 dientes de Ajo
- 1/2 l de Vino Blanco
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce

Preparación:

Paso 1

En un cuenco con abundante agua, se dejan las fabes en remojo durante toda la noche.

Paso 2

Escurrimos las fabes y las ponemos en un olla con agua limpia y sal junto con la cebolla pelada y entera. Dejamos cocer durante 1/2 hora.

Paso 3

Limpiamos bien los mejillones y los cocemos en un cazo con el vino blanco y un chorrito de aceite, hasta que se abran.

Paso 4

Colamos, reservamos el caldo de cocer las fabes y trituramos la cebolla.

Paso 5

En una cazuela con aceite rehogamos los ajos y el pimentón, poniendo cuidado en que no se queme. Incorporamos la cebolla triturada, las fabes junto con su caldo de cocción y por último los mejillones.

Paso 6

Continuamos la cocción durante otra 1/2 hora a fuego medio, rectificamos de sal y dejamos que reposen antes de servir.