



Faves a la catalana

Ingredients

2 kg de faveta tendra
300 gr de panxeta
500 gr de cansalada del coll confitada
450 gr de botifarra negra bona
600 gr de ceba tendra
150 gr d'all tendre
bouquet (1 fulla de llorer i menta petita)
1,1 l de vi dolç tipus Oporto
0,1 l d'oli d'oliva verge

Elaboració

Agafem una cassola de ferro colat i començarem tallant a bastonets la cansalada que haurem salat un dia abans, la posarem a sofregir amb oli d'oliva a foc mitjà. Quan la tinguem rosseta hi afegirem l'all tendre, la ceba i el bouquet aromàtic, tot seguit ja hi podrem posar la cansalada confitada i les faves tendres. Ho deixarem sofregir uns minutets i ja podrem tirar-hi el vi dolç, ho taparem amb ajuda d'un paper parafinat i tapat. Passats uns 15 minuts, controlarem el punt, fins que siguin cuites i ho acabarem afegint-hi la botifarra negra. Ho tornarem a tapar i ho retirarem del foc.

Acabat i presentació

Les acabarem destapades i deixant-les sofregir fins que comenci a sortir el greix. Ho emplatarem tallant la cansalada confitada i decorant el plat amb un ramell de menta.

Comentari

Es una recepta molt senzilla, però alhora, l'èxit del plat dependrà de la delicadesa que hi posem.



Faves saltejades amb tavella

Ingredients

600 gr de faves amb tavella tendres
200 gr de cansalada grassa
150 gr d'all tendre
1 dent d'all
300 gr de botifarra negra

Elaboració

Posem a fondre la cansalada grassa tallada a llardons. Treiem la cansalada i en el greix que ens ha deixat hi saltejem les faves prèviament bullides "al dente" i refredades. Quan les tinguem al punt, afegim la cansalada, l'all tendre, l'all picat i la botifarra negra.

Faves saltejades amb calamarcets

Ingredients

400 gr de faves mitjanes sense tavella
320 gr de calamarcets
80 gr de sofregit de ceba i tomàquet
4 cullerades de fumet
60 gr d'oli d'oliva
sal i pebre

Elaboració

En l'oli a foc suau sofregim les faves. Quan siguin cuites hi afegim el sofregit, ho remenem, hi tirem el calamarcet i quan es begui l'aigua hi afegim el fumet deixant que evapori fins que es talli. Arreclem de sal i pebre i ja ho tenim.



Amanida de faves

Ingredients

320 gr de faves petites
1 escarola
unes fulles de menta
20 gr de mostassa en gra
150 ml d'oli d'oliva
4 làmines de pernil cruixent

Elaboració

Amanim les faves amb una vinagreta feta amb la menta picada, mostassa i l'oli d'oliva. Afegim una mica de sal i pebre mòlt. Amanim també l'escarola amb la mateixa vinagreta. Muntem amb l'ajuda d'un motlle una base d'escarola, posem les favetes repartides per sobre i l'acabem amb el pernil cruixent.

Comentari

Per fer aquesta amanida podem fer servir les faves més petites i també afegir-hi les faves més grosses pelades.