

BAR CERVESERIA GERMAN'S

Carrer de Mossèn Jacint Verdaguer, 172

Cuina catalana

LA FAVA

Les faves són les llavors d'una planta lleguminosa herbàcia que pot arribar a fer un metre d'alçada. Té la forma d'una mongeta verda grossa. Es recol·lecta durant l'hivern i la primavera.

Les faves s'han consumit com a aliment des de l'antiguitat a Israel, Egipte, Grècia i Roma, on tenien fama d'augmentar la virilitat dels homes. Sembla que també prové de Roma el costum de posar una fava seca dintre d'un tortell amb motiu d'una festa i coronar rei la persona que la troba.

És un conreu tradicional de regadiu a Catalunya, les Illes Balears i Andalusia. A Alacant, té un prestigi reconegut la varietat *reina mora*. Es poden menjar cuites i també crues, si són tendres. Les faves a la catalana és un dels plats més tradicionals de Catalunya.

Són riques en vitamines, minerals, antioxidants i fibra. Són diürètiques i adequades per combatre el colesterol.

Faves a la catalana



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

Faves
(es calcula un quilo de faves per persona abans de pelar-les)
4 o 5 alls tendres
2 o 3 cebes tendres
50 grams de cansalada ibèrica
250 grams de botifarra de faves
Mig gotet de vi ranci
3 o 4 fulles de menta fresca
Oli d'oliva
Sal



Mitjana



1 hora



Mig

▶ **PREPARACIÓ**

Poseu a escalfar una mica d'oli en una cassola antiadherent. Fregiu la cansalada, tallada a daus. Quan comenci a enrossir-se, afegiu-hi els alls i les cebes que prèviament haureu tallat a la juliana. Després de 7 o 8 minuts, afegiu-hi les faves, unes fulles de menta fresca i el vi ranci. Poseu la sal al gust, tapeu la cassola i deixeu que es cogui, a foc lent.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu