

Puchero de hinojos



Ingredientes

- 1 taza de desayuno de judías blancas, en remojo la víspera en agua fría.
- 0,50 Kg de brotes tiernos de hinojos y bulbo.
- 2 patatas.
- 2 nabos.
- 250 gr. de costillas de cerdo salada
- 1 hueso o punta de jamón
- 1 trozo de tocino de beta
- 1 hueso salado de espinazo.
- 250 gr. trozo de magro de cerdo
- 1 morcilla de cebolla de la de la Alpujarra
- 1 carcasa de pollo
- 1 puñado de arroz (opcional pero muy recomendable)
- Agua



Preparación:

Poner en remojo las judías blancas el día anterior.

En un puchero se ponen a cocer las habichuelas en agua fría con la “pringa” (el hueso de jamón, la costilla, el espinazo, el tocino, el pollo, el magro de cerdo y morcilla). Con un chorrito de aceite de oliva.

Cuando rompa a hervir las desespumamos y añadimos un par de veces un poco de agua fría.

Es importante a lo largo de la cocción limpiar la espuma que aparece en la parte de arriba.

Al final dejar cubiertas con el agua 2 dedos por encima.

Picamos los hinojos, brotes y bulbo, quitándole las partes duras si las hubiera. y los echamos en la cazuela. Retiramos la morcilla y la reservamos.

Se puede cocer en olla express durante media hora o en cazuela hora y media.

Retirar el pollo y la costilla y reservar con la morcilla de antes.

Incorporar las patatas peladas y chascadas, junto con el nabo. Cuando arranque a hervir, dejar cocer 30 minutos más (o 10 minutos en express) para que se haga la patata

Servir muy caliente.

Si queremos echarle arroz de debe cocer 18 minutos. O bien aparte o bien en el mismo puchero.

Volver a incorporar las carnes al puchero de habichuelas.

Servir el puchero y en una fuente la pringá de segundo plato o todo junto. Según gustos.

