



Fabada asturiana (Spaanse bonenstoof)

Rijke stoofpot uit Asturië met dikke witte bonen, chorizo, bloedworst en gerookt spek. Een stevig eenpansgerecht dat je urenlang laat sudderen tot alles boterzacht en smaakvol is.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	120'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

500 gr grote witte bonen (fabes), een nacht geweekt
2 chorizoworsten
2 morcilla's (Spaanse bloedworst)
200 gr gerookt buikspek, in grove stukken gesneden
1 ui, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 kl gerookt paprikapoeder
een snuifje saffraandraadjes
1 laurierblad
3 el olijfolie
zout naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Giet de geweekte bonen af en spoel ze kort onder koud water. Doe ze in een ruime kookpot en zet ze onder met vers koud water.
- 2.** Voeg het buikspek, de chorizo, de morcilla en het laurierblad toe. Breng het geheel langzaam aan de kook op een matig vuur.
- 3.** Schuim het kookvocht goed af zodra het begint te koken. Zet het vuur daarna zeer laag zodat de stoof rustig kan pruttelen.
- 4.** Verhit ondertussen de olijfolie in een kleine pan en stoof de ui en de knoflook op een zacht vuur glazig. Roer het paprikapoeder en de saffraan erdoor en laat kort meestoven.
- 5.** Schep het uienmengsel bij de bonen in de pot. Laat alles samen minstens anderhalf uur zachtjes trekken tot de bonen volledig boterzacht zijn.
- 6.** Schud de pot af en toe voorzichtig heen en weer in plaats van te roeren, zodat de bonen heel blijven. Voeg telkens een scheutje warm water toe als de stoof te droog dreigt te worden.
- 7.** Haal het vlees en de worsten uit de pot en snijd ze in schijfjes of grove stukken. Proef de bonen en breng op smaak met zout.
- 8.** Schep de bonen in diepe borden en leg het gesneden vlees en de worst er bovenop. Dien onmiddellijk op.

Tip

Week de bonen minstens 12 uur op voorhand in ruim koud water. Ververs het weekwater voor je begint te koken. Gebruik je geen echte fabes maar gewone grote witte bonen, dan kan de kooktijd korter zijn. Prik regelmatig in de bonen om de gaarheid te controleren.

Lekker met

Dikke sneden landbrood om de rijke bouillon mee op te dippen.

Dranktip

Een glas Asturische cider (sidra) past traditioneel bij dit gerecht. Wie liever wijn drinkt, kiest voor een stevige rode wijn uit Noord-Spanje, zoals een Bierzo of een jonge Rioja.

Ontdek meer recepten op kookpot.be