

## HABAS 'A LA CATALANA'

### INGREDIENTES

(Ingredientes para cuatro personas)

- 500 g de habas desgranadas y tiernas
- 50 g de jamón ibérico cortado a dados (Charcutería 'El Senglar')
- 2 lonchas de cerdo entreverados, cortada en tiras (Charcutería 'El Senglar')
- 100 g de butifarra negra, de la llamada 'de faves', y 30 g más, disgregada (Charcutería 'El Senglar')
- 200 g de tomate triturado
- 1 cebolla tierna, grande
- Un ramito de hierbas atado (un 'bouquet garni'): tomillo, perejil, hierbabuena, orégano, apio, laurel y dos clavos de olor. (Nota del traductor. Siempre se retira al final de la cocción)
- 50 g de manteca de cerdo
- Un poco de pimienta negra recién molida
- 500 g de vaso de vino seco rancio ('Mascaró')
- Una copa colmada de anís seco (anís 'El Mono', etiqueta verde)
- 25 g de aceite de oliva
- 1 ramillete de menta fresca
- Sal

### PREPARACIÓN

Poner la *manteca de cerdo* en una 'cazuela de barro que tenga tapa' (*¡muy importante!...*), calentar y agregar la cebolla (*picada muy fina*). Rehogar hasta que esté transparente y añadir el cerdo entreverado. Dejan dorar. Agregar el jamón, una cabeza de ajos, un manojito de hierbas ('bouquet garni') y disgregar una parte de la *butifarra negra*, bien picada. Rehogar y colocar 'las habas'.

(Nota del traductor: En vez de agua, es mejor lechuga finamente dividida, quitando los troncos centrales de la hoja (nervios grandes), que, como es 95% de agua, les confiere un gusto especial.)

Dar un par de vueltas y añadir el tomate, las especias y la sal (*puede agregarse un poco de azúcar, aunque yo repruebo esta acción*). Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego suave unos minutos. Verter el vino, el anís y la menta fresca. Removeremos las habas durante estas operaciones (*¡muy importante!...*). Continuaremos la cocción, con la cazuela tapada, hasta que las habas estén tiernas. De vez en cuando, hay que dar varios tumbos, procurando no romperlas (*las habas*).

### PRESENTACIÓN

Serviremos las habas en la misma soper. Se escancia con un vino tinto suave, joven y fresco.

### BIBLIOGRAFÍA

Luján, N. y T. Luján, 'La Cocina Moderna en Cataluña' (*bilingüe*), Tercera Edición, Espasa-Calpé, S.A., Madrid, 1991 (Restaurante 'El Dorado Petit', página 136)

Doménech, I., 'La Nueva Cocina Elegante Española', Séptima Edición, Quintilla y Cardona, S.L., Barcelona, 1950 (?) (Parte de la receta, en la página 197).

D'Alòs, A., 'El Libro de Cocina', Carroggio, S.A. de Ediciones, Barcelona, 1995 (página 83).

**EL PLATILLO**



**Habas a la Catalana**  
*(Fèves au style Catalan)*