

Habas a la catalana

Las **habas** son una de las legumbres más antiguas de la cocina europea, presentes incluso en la dieta de los antiguos egipcios. En **España**, su protagonismo en la gastronomía tradicional es indiscutible. La comarca del **Baix Llobregat**, en **Cataluña**, produce **habas** de una calidad excepcional. Como ocurre con casi cualquier ingrediente, las **habas frescas** ofrecen el mejor sabor. Para quienes prefieren una experiencia culinaria más sencilla, es posible adquirirlas ya desgranadas y listas para cocinar, aunque a un precio más elevado. También se comercializan en conserva o congeladas, lo que facilita su uso sin sacrificar demasiado sabor.

Este plato típicamente barcelonés es una muestra más de cómo la cocina casera, sincera y robusta, puede situarse entre las expresiones más sublimes del arte gastronómico.

Rinde para 4 personas | Preparación: 10 minutos | Cocción: 1 hora y 25 minutos

Ingredientes para las habas a la catalana

Un chorrito de aceite de oliva

100 g de jamón ahumado en lonchas gruesas, troceado groseramente

1 diente de ajo, machacado

1 loncha de jamón serrano u otro jamón curado

1 cebolla pequeña, finamente picada

1 ramita pequeña de romero

2 hojas de laurel

3 tomates maduros, sin semillas y picados groseramente

50 ml de jerez seco o vino tinto seco

1 cucharada de aguardiente de anís

750 g de habas frescas desgranadas o en conserva

1 ramita grande de menta

100 ml de caldo de carne

100 g de botifarra blanca o una salchicha suave para freír

100 g de botifarra negra o una morcilla suave

Elaboración

En una sartén profunda, calienta el aceite de oliva a fuego fuerte y sofríe el jamón ahumado junto con el ajo hasta que estén dorados. Incorpora el jamón serrano y la cebolla, y sigue rehogando mientras remueves. Añade el romero y las hojas de laurel, y cocina durante 3 o 4 minutos más.

Agrega los tomates picados, tapa la sartén y deja cocer a fuego suave durante unos 7 u 8 minutos. Vierte el jerez y el aguardiente de anís, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la salsa espese y adquiera un tono más oscuro.

Incorpora las habas y las hojas de menta rasgadas con las manos. Añade el caldo de carne y agua suficiente para cubrir ligeramente el contenido. Salpimenta al gusto y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Corta la botifarra en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor y agrégalas a la cazuela. Ajusta de nuevo el punto de sal y cocina destapado durante otros 15 a 20 minutos, hasta que todo esté tierno y bien ligado.

Retira las hierbas aromáticas antes de servir, y presenta el plato en una cazuela de barro previamente calentada, como dicta la tradición.