

## Fabas amb herbasana o Habas con hierbabuena

Escrito por Paloma -

Lunes, enero 18, 2016



Las **habas con hierbabuena** son herencia de la tradición mediterránea, ni más ni menos. No es una receta propia con historia... simplemente está ahí, desde siempre.

La sencillez es algo que puede hacer grande las cosas más pequeñas. Esto es una prueba de ello.

Estamos en temporada de frío, de alcachofas, de habas, de legumbres... Imagino los tiempos en los que no había calefacción ni electricidad; esos en los que tener [sabañones](#) en manos y pies estaba a la orden del día... Imagino aquellas casas de pueblo, de piedra y barro, donde la familia al completo se reunía alrededor del "hogar", la lumbre, el fuego... cacerola o paella a calentar con un buen guiso y el olor tibio se repartía por toda la estancia.

Olor a hierbabuena. En mangas de camisa me relajo en un sofá amplio, con mi *tablet*, a leer lo que la prensa digital ofrece: sobre los pactos inalcanzados de gobierno, sobre las estadísticas de intención de voto en segundas elecciones, incluso un artículo que intenta comprender por qué el varón es más propenso a los suicidios que las mujeres...

Los tiempos cambian. No el olor de la cocina. Aroma de antes, de ahora y de siempre. Cosas sencillas que disfrutar en los días de frío: unas maravillosas **habas con hierbabuena**.

## **Receta *Fabes amb herbasana* o Habas con hierbabuena**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

250 g de habas frescas peladas ó 1 kg de habas frescas para pelar

1 cebolla pequeña

5 ó 6 ramas de hierbabuena

Sal

Preparación

Ponemos las habas peladas en una cazuela, cubiertas con agua. Agregamos un par de ramas de hierbabuena y tapamos. Cocemos a fuego muy lento durante 1 hora.

Pasado el tiempo, tiramos el agua de la cocción y reponemos de nuevo agua fresca limpia. Añadimos un par de ramas de hierbabuena más y un poco de sal (ahora que ya están medio cocidas, se puede añadir la sal, antes no). Repetimos la operación (dejamos cocer a fuego lento de nuevo).

Mientras va subiendo la temperatura de la olla, en una sartén aparte sofreímos una cebolla picada en trocitos pequeños, con un poco de aceite de oliva virgen extra y un pellizco de sal. Cuando veamos que está dorada y blandita, volcamos el contenido completo de la sartén en la olla de la habas. Removemos bien para que se integre y probamos de sal. Rectificamos y dejamos cocer el conjunto hasta que veamos que las habas están blanditas.

Buen provecho!

**Nota:** el tiempo final de cocción dependerá de lo tiernas o lo granadas que estén las habas y también del tamaño de las mismas... pero máximo, por grandes que sean, en hora y media o dos horas deberán estar perfectas.

**También te puede interesar:**

Zumo vital de caroteno

Berenjenas con miel de caña

Celler La Muntanya

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station