

Guiso de nabos



**Nombre de la receta**

Guiso de nabos

**Tiempo**

1.5 Horas

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

2

**Alérgenos**

La receta no contiene alérgenos

**Descripción**

Nabos cocidos con costilla, chorizo bufeño y morcilla.

**Lugar originario de la receta**

Los Pedroches

**Ingredientes**

- 400 gramos de nabos
- 150 gramos de costilla
- 2 trozos de pequeños de chorizo
- 2 trozos de pequeños de morcilla
- 1/2 cebolla

- 1/2 pimiento
- 1/2 tomate
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

### Pasos

**1** Para preparar este antiguo plato, pelamos nuestros nabos y los cortamos en trozos como si fueran patatas. En una sartén ponemos el aceite y añadimos todos los ingredientes para sofreírlos. La cebolla y los ajos picaditos, el pimiento y el tomate en trozos más grandes. La costilla también partida en trozos pequeños y los trozos de chorizo bufeño. Se reguisa todo junto.



**2** Cuando el conjunto está reguisado y empieza a dar un olor apetitoso, cubrimos de agua, salamos y dejamos cocer durante 1 hora aproximadamente a fuego no muy fuerte.



**3** A media cocción, añadimos los trozos de morcilla que se cuecen enseguida. Cuando los nabos y la costilla estén tiernos apagamos y ya tenemos listo nuestro rico y tradicional potaje de nabos.

### Observaciones o consejos

El chorizo bufeño se hace con las carnes menos nobles del cerdo, pero bien aliñado tiene un gusto exquisito. Hoy día sólo se encuentra en las matanzas caseras (gracias Juli). En las tiendas no se encuentra esta variedad. El potaje de nabos se puede acompañar también con bacalao en lugar de carne, pero el sabor tradicional que yo recuerdo es el que le dan estos ingredientes.

### Autor

Matilde Linares