

Choco con judías (fabes)

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Lucía Artiles. *Coordinador científico:* José Antonio González.

Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

Lucía Artiles cocina “básicamente, lo que siempre se ha hecho en casa”, explica. Su padre, Antonio Artiles, fue contramaestre a bordo de barcos pesqueros y después se estableció como pescadero. “En casa cocinaban mi madre y mi padre”, añade la hija, ahora al frente de un puesto en el Mercado del Puerto de Las Palmas de Gran Canaria que combina pescadería (Artiles) y tasca (Trasmallo).

■ INGREDIENTES/4 p.

- | | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| –1 choco grande (de 2 kg aproximadamente) | –pimientos rojo y verde | –tomillo |
| –fabes | –tomate | –laurel |
| –ajo | –cayena | –caldo de pescado (fumet) |
| –cebolla | –aceite de oliva | |
| | –vino blanco | |

■ PREPARACIÓN

- El choco, crudo y limpio, lo troceamos en taquitos.
- Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva, y vamos añadiendo los ingredientes –previamente bien troceados– para hacer una fritura: primero los ajos, después la cebolla, el pimiento rojo y un poco de pimiento verde, y, por último, la cayena y el tomate, para que se vayan dorando.
- En un caldero ponemos la fritura y el choco troceado, rehogamos y añadimos las judías (directamente si son de tarro; si no, hay que ponerlas la noche anterior en remojo y después guisarlas un poco aparte antes de incorporarlas al guiso).
- Completamos con vino blanco, tomillo y laurel, también un poco de fumet de pescado que cubra lo justo (y si necesita más se le va añadiendo según se va guisando). Dejamos guisar unos 45 minutos.