

DIRECTO · FÁCIL

Habas tiernas en su vaina a la brasa al kama-do, con sal gorda y menta

Habas jóvenes con vaina y todo, tostadas sobre hierro fundido a 300 °C hasta que la piel ampolla y el grano se hace al vapor dentro. Se comen con los dedos, con sal gorda y un majado de ajo y menta. Sin pelar y sin hervir.



PREPARACIÓN	COCCIÓN	COMENSALES	TEMPERATURA
15 min	35 min	4	300 °C

Ingredientes

1 kg habas tiernas con vaina, verdes y de grano pequeño	60 ml aceite de oliva virgen extra
2 ud dientes de ajo	20 g hojas de menta fresca (unas 30 hojas)
15 g sal gorda (10 g para el mortero, 5 g para terminar)	1 cdta pimienta negra en grano
1 ud limón (ralladura y zumo)	1 ud guindilla seca pequeña, opcional

Pasos

1 ELEGIR Y SECAR LAS HABAS

Compra habas de vaina verde, lisa y flexible, de 10 a 15 cm, que se doblen sin partirse y con el grano marcándose apenas por fuera. Si la vaina está abombada, amarillea o cruje al doblarla, el grano ya es harinoso y esta receta no le sienta. Lava las vainas bajo el grifo, quita el rabito y sécalas del todo con un paño: el agua superficial enfría el hierro y hierve en vez de tostar.

2 ENCENDER CON LA SARTÉN DENTRO

Llena el fogón del kamado hasta la mitad con briquetas de coco, coloca una pastilla de encendido natural bajo tres o cuatro briquetas del centro, préndela y deja la tapa abierta diez minutos, hasta que esas briquetas tengan el borde gris. Coloca la parrilla y, sobre ella, la sartén Lodge de 26 cm en frío, centrada y sin la funda de silicona del mango; comprueba que la tapa cierra sin tocarlo. Cierra con las dos ventilaciones abiertas del todo y espera a que el termómetro de la cúpula marque 300 °C: con briquetas cuenta 30-45 minutos, más que con carbón de trozo. La sartén sube de temperatura con el aparato.

3 MAJAR EL ALIÑO

Mientras sube la temperatura, pon en el mortero los dientes de ajo pelados con 10 g de sal gorda, la pimienta y la guindilla si la usas, y májalos hasta obtener una pasta. Añade las hojas de menta en dos tandas y sigue majando hasta que tiñan la mezcla de verde. Incorpora el aceite poco a poco, removiendo con la mano del mortero, y termina con la ralladura del limón. Reserva el zumo para el final.

4 PRIMERA TANDA, TAPA CERRADA

A 300 °C, haz burping: abre la tapa cinco centímetros, cuenta dos segundos y ábrela del todo. Extiende un cuarto de las vainas sobre la sartén seca en una sola capa, sin aceite y sin que se monten. Cierra la tapa en cuanto estén colocadas y deja 4 minutos sin tocar. Oirás crepitar dentro: es el agua de la vaina convirtiéndose en vapor contra el hierro.

5 GIRAR Y REMATAR

Vuelve a abrir con burping y gira cada vaina con las pinzas largas. La cara que tocaba el hierro debe tener ampollas marrones y tramos negros; si sigue verde uniforme, la sartén no había llegado a temperatura. Cierra y dale 3-4 minutos más. La vaina está lista cuando se hincha, se arruga y cede al apretarla con las pinzas. Pásalas a una fuente y tápalas con un paño.

6 REPETIR LAS TANDAS

Repite con el resto de las habas en tres tandas más, dejando la tapa cerrada un minuto entre una y otra para que la sartén recupere temperatura. En total, 1 kg de habas son unos 35 minutos de cocción. Si la sartén empieza a humear con olor a quemado, arrastra los restos de piel con las pinzas hacia un lado antes de la siguiente tanda; nunca la enfrías con agua.

7 ALIÑAR EN LA SARTÉN CALIENTE

Con la última tanda fuera, cierra por completo la ventilación inferior y la superior para que las briquetas empiecen a apagarse. Abre con burping, saca la sartén por el mango con una manopla de barbacoa y apóyala sobre un salvamanteles en la mesa. Espera tres o cuatro minutos y vierte el majado: debe chisporrotear sin humear. Muévelo veinte segundos con la mano del mortero, hasta que el ajo huela dulce y la menta se oscurezca un poco, y viértelo sobre las habas de la fuente. Remueve para impregnar todas las vainas.

8 SERVIR CON SAL Y LIMÓN

Espolvorea los 5 g de sal gorda restantes, exprime el zumo del limón por encima y sirve las habas calientes, en la misma fuente, con un bol vacío para las vainas. Se comen con los dedos: abre la vaina por la costura, saca los granos con el pulgar y, si la vaina es de las muy tiernas, mójala en el fondo de aceite y cómela también. Deja el kamado cerrado: las briquetas que sobren se apagan solas.

Consejos del editor

- Nada de aceite en la sartén mientras está dentro del kamado: a 300 °C humea y amarga en segundos. La vaina lleva su propia agua y no se pega si el hierro está a temperatura; el aceite va después, en el majado y con la sartén ya fuera.
- Prueba de tamaño en el mercado: si el grano se marca en relieve por fuera de la vaina, la haba ya es grande para comerla con vaina. Funciona mejor cuando la vaina parece casi vacía al tacto.
- Una sola capa siempre. Montadas unas sobre otras, las de arriba se cuecen al vapor sin tostarse y las de abajo se queman. Cuatro tandas de 4 más 3-4 minutos dan mejor resultado que una tanda apelotonada.
- Las briquetas de coco encendidas dan poco humo, pero el momento del encendido siempre humea. En una terraza, enciende con el viento hacia el patio o la calle, no hacia la ventana del vecino, y con la tapa abierta solo esos diez minutos.

El equipo de esta receta

Kamado Bono Minimo 40 cm

mikamado.es/kamados/kamado-bono-minimo-40

BlackSellig Briquetas XXL de Carbón Puro de Coco 10 kg

mikamado.es/accesorios/blacksellig-coconut-shell-10kg

Lodge L8SK3: sartén de hierro fundido presazonada de 26 cm

mikamado.es/accesorios/lodge-sarten-hierro-fundido-26cm

OXO Good Grips pinzas largas 40cm

mikamado.es/accesorios/oxo-good-grips-pinzas-40cm

H&H Mortaio: mortero de mármol blanco de 18 cm con su mano

mikamado.es/accesorios/hh-mortero-marmol-blanco-18cm

Receta completa en: mikamado.es/recetas/habas-tiernas-vaina-brasa-kamado

Como afiliado de Amazon, mikamado.es obtiene ingresos por compras que cumplen los requisitos. Sin coste adicional para ti.