

# Faves amb Calamarsons



Des del punt de vista nutricional les faves es consideren llegum i verdura, ja que en comparteixen moltes característiques i propietats i es poden consumir tant tendres (verdura) com seques (llegum).

**Tenen nombrosos beneficis per la salut**, entre els quals destaquen una **gran quantitat de fibra**, que ajuda a millorar la salut intestinal, també minerals, en particular **ferro i potassi**. També tenen un important contingut en vitamina B i vitamina C.

Es consumeixen tant crues (en amanides) com cuinades (estofades, saltades, fregides...)

Al comprar-les hem de fixar-nos en què la beina estigui ferma, de color verd brillant i que al doblegar-se es trenqui. Si no es trenca o es veu pansida és senyal de que ja no es tendra.

## Ingredients

- 2 ceba grans picades
- 1 tomàquet
- 1 fulla de llorer
- 300 g de calamarsons
- 400 g de faves fresques (ja pelades)
- 1 copa vi blanc o conyac
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal



## Elaboració

1. Netejar bé els calamarsons. Pelar i picar la ceba.
2. En una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva, sofregir la ceba picada junt amb el llorer fins que comenci a caramel·litzar-se. Sofregir a foc molt lent, amb la cassola tapada i vigilant que la ceba no es cremi, remenant sovint. De tant en tant va bé afegir una mica d'aigua per allargar la cocció i que la ceba quedi ben hidratada.
3. Quan la ceba estigui caramel·litzada, afegir la polpa del tomàquet i cuinar fins que el tomàquet estigui cuit i ven integrat. Afegir les faves, la copa de conyac o vi blanc i salpebrar.
4. Coure entre 8-10 minuts, amb la cassola tapada fins que les faves estiguin cuites. Si són petites no necessiten gaire temps per estar al punt.
5. Després afegir els calamarsons i coure 2-3 minuts més des que arrenquin el bull. Deixar reposar per assentar els sabors i servir.