

## Sobrehúsa de Habas. [Una receta muy antigua

Esta es una antigua receta proveniente de las tierras de Andalucía. Sobrehúsa es una palabra heredada del latín que significaba 'derramada por encima'. Los primeros textos en los que se tiene constancia de esta receta proceden de un libro de cocina del año 1611 del autor Francisco Martínez Motiño. Originariamente era un plato realizado con pescado cecial (merluza secada al aire), pero con el tiempo ha ido evolucionando para adaptarse a los diferentes recursos de los diversos pueblos andaluces. En esta **sobrehúsa** que presentamos el pescado ha sido sustituido por habas, las cuales van acompañadas de la legendaria y nutritiva morcilla española, un alimento de nuestra tierra que ya se usaba en la época de Colón.

### Valor nutritivo de las Habas

Las **habas** son ricas en proteínas, vitaminas del grupo B y C, sales minerales y fibra. También son una poderosa fuente de hidratos de carbono, mayoritariamente en forma de almidón, además de contener betacaroteno, que el propio organismo transformará posteriormente en vitamina A.

### Sobrehúsa de Habas

#### Ingredientes

2 kg de **habas verdes**

1 morcilla

2 **cebolletas**

1 tomate grande maduro

2 dientes de **ajo**

1 **cogollo de lechuga**

1 rama de **apio**

10 **almendras** peladas

2 rebanadas de **pan**

**Hierbabuena** al gusto (recomendable 7 hojas)

-**Aceite** de oliva virgen

#### Sal

#### Pimienta

1 puñado de hebras de **azafrán**

#### Preparación de la Sobrehúsa

Quitar la cáscara a las habas y luego pelarlas. Picar la cebolleta (incluida la parte verde), el ajo, el tomate, el cogollo y el apio en cuadraditos. Calentar cuatro cucharadas de aceite preferentemente en una cazuela. En ella que se fríen las almendras que a continuación cuando esté doraditas se sacan y se apartan. Después se fríen en el mismo aceite el pan que también se saca al estar dorado y se aparta.

Se añaden otras cuatro cucharadas de aceite en la cazuela y se pochan los ajos, la cebolleta, el tomate, el cogollo y el apio, y se marean un poquito. A continuación se añaden las habas peladas, sal y pimienta al gusto, el azafrán y la hierbabuena. Se cubre todo de agua, se deja hervir a fuego medio durante treinta minutos, y se remueve de vez en cuando.

En un mortero (también sirve una batidora con un poco de agua) se machacan el pan y las almendras. La mezcla se añade a la cazuela en los últimos cinco minutos.

Por último, se pasa por una sartén con muy poco aceite la morcilla troceada que se añade a la sobrehúsa de habas en el momento de servir.

Si te ha gustado esta receta tan antigua, te recomendamos nuestra Jambalaya, de Nueva Orleans. Un plato también con mucha historia y leyenda.