

Habichuelas con hinojo

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/859/habichuelas-con-hinojo>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Las habichuelas con hinojo es una receta típica en la pedanía de El Fenazar, donde el hinojo se puede encontrar fácilmente. Resulta muy económica y de sencilla elaboración.

Por muchos años en la Edad Media se consideraba al hinojo como una planta mágica. Como costumbre se colgaba un manojo en la puerta de las casas para asustar a los malos espíritus antes del solsticio de verano. Se trata de una planta muy aromática, autóctona de la cuenca mediterránea.

De las semillas secas del hinojo se obtiene gran provecho. De ellas se consigue el aceite esencial que se utiliza como especia. Este aceite también combina con tartas, panes y pasteles, curries cuando es molido, y en pescados: caballa, arenque y salmón.

Ingredientes para cuatro comensales

- 600 g habichuelas blancas - 1 de costillas de cerdo - 80 g tocino fresco - 400 g brotes tiernos de hinojos - 1 hueso de jamón - 80 g morcilla - 1 patata - 1 cucharada de aceite - Agua y sal

Modo de Elaboración:

Paso 1: Cocer

Poner en remojo las habichuelas un día antes.

En un puchero cocer las habichuelas con la 'pringa' (el hueso de jamón, la costilla, el tocino y la morcilla).

Paso 2: Hervir

Habichuelas con hinojo

[Ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y2mdszek>

Habichuelas con hinojo

[Ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y2mdszek>