

## FANESCA DE SARDINA REAL

 <b>Porciones:</b>	12
 <b>Preparación:</b>	4 horas
 <b>Dificultad:</b>	Media
 <b>Calorías:</b>	550

### INGREDIENTES:

- 2 tz. de Sardinias Real en Aceite de Girasol
- 3 tz. de zapallo
- 1 tz. de col repollo picada finamente
- 1 tz. de habas cocidas y peladas
- 2 tz. de choclo desgranado y cocido
- 1 ½ tz. de arvejas cocinadas
- 1 tz. de habitas blancas cocidas
- 1 tz. de frejol blanco cocido
- 2 tz. de chochos lupini
- 1 tz. de arroz cocinado en abundante agua
- 5 cdas. de mantequilla
- 1 cdta. de achiote molido
- 1 cdta. de comino molido
- 1 cdta. de orégano seco
- 1 cdta. de pimienta molida
- ½ tz. de cebolla blanca picada
- ½ tz. de cebolla roja picada
- 6 dientes de ajo machacados
- 1 tz. de maní tostado

- 5 a 6 tz. de leche (puede usar menos leche y agregar el caldo donde se cocinaron las verduras/granos)
- ½ tz. de crema de leche
- 200 gr. de queso crema ajuste al gusto
- ½ tz. de queso fresco
- 3 cdas. de cilantro o perejil picadito
- Sal al gusto

### PARA ACOMPAÑAR:

- Rodajas de huevo duro
- Plátanos maduros fritos
- Queso fresco
- Ají Criollo
- Cebollas blancas encurtidas
- Empanadas de viento o masitas fritas
- Aguacate

### PREPARACIÓN:

1. Cocina el zapallo, con un poco de agua, hasta que esté suave y tierno.
2. Hierve un poco de agua con la col picada por unos 3 minutos.
3. En una licuadora, haz un puré con zapallo cocinado, el arroz cocinado, y la col. Puedes agregar un poco del agua donde se cocinó el zapallo/col.
4. Hierve 3 tazas de leche con la sardina, hierva a baja temperatura durante 8-10 minutos.
5. Licúa el maní tostado con 1 taza de leche, guarda para después.
6. Derrite la mantequilla en una olla sopera grande y agrega la cebolla picada, ajo, achiote, comino, orégano y pimienta para preparar un refrito, cocina hasta que las cebollas estén tiernas, unos 5 minutos.
7. Agrega el puré de zapallo y mezcla bien.
8. Agrega 1 o 2 tazas de leche y mezcla bien.
9. Agrega las habas, choclos, habitas blancas y frejol blanco.
10. Mezcla bien y deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos, removiendo frecuentemente para evitar que los ingredientes se quemen o se peguen a la olla.
11. Añade la leche donde se cocinaron las sardinias, y un poco de las sardinias desmenuzadas. Prueba la sopa y añade un poco de sal si lo necesitas.
12. Agrega la mezcla de maní (cacahuete) licuado con leche a la sopa y cocina por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
13. Entre 5 y 10 minutos antes de servir la fanesca añade los chochos, la crema de leche y los quesos, revuelve y mezcla bien para que los quesos se disuelvan.
14. Al final agrega el cilantro o perejil picadito, prueba y añade sal a tu gusto.
15. Sirve la fanesca con los pedazos de bacalao que te quedaron, las rodajas de huevo duro, plátanos maduros fritos, queso fresco, cebollas blancas encurtidas, aguacate, y empanadas de viento o masitas.
16. ¡Disfruta y acompaña con ají al gusto!