

Salteado de Habas, Alcachofas y Ajetes

Este plato es ideal para una cena ligera o como guarnición de carnes blancas, pescados blancos o simplemente acompañado un huevo a la plancha o duro. Las habas son legumbres tiernas, al igual que los guisantes, por ello tienen una parte nada despreciable de proteínas y al mismo tiempo no deja ser un farináceo, es decir, son ricas en hidratos de carbono.

INGREDIENTES:

- 250g Habas (ya peladas)
- 2ud Alcachofas
- 7-8 ud Ajos tiernos
- 1 Cucharada sopera de aceite de oliva

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner al fuego una olla con agua y un poco de sal, llevar a ebullición.
2. Pelar los ajos, las alcachofas y desgranar las habas.
3. Cortar los ajos y las alcachofas en sextos.
4. Introducir las alcachofas y las habas en el agua hirviendo. Cuando levante otra vez el hervor retirar y reservar.
5. Calentar en una sartén la cucharada de aceite con los ajos troceados, cuando empiecen a coger color, agregar las habas y alcachofas reservadas, saltear hasta que esté el conjunto hecho.
6. Servir caliente o frío.