

Habas con Salchichas “Heura”

Basado en el plato tradicional valenciano “faves al tombet” lo hemos reconvertido en una opción libre de colesterol y apto también para veganos. La salchicha de heura (hecha con proteína de soja), la podemos encontrar en grandes superficies. Debemos recordar que no todas las longanizas de origen vegetal son saludables, ni todas saben igual. La de la marca HEURA está muy conseguida de sabor, textura y composición nutricional. Nos pueden ayudar a sustituir los embutidos de origen animal, cuando tenemos antojo de ellos.

INGREDIENTES:

- 400g Habas desgranadas o congeladas
- 1 Cebolleta
- 2 Salchichas de heura
- 1 Cucharada aceite oliva
- 100ml Agua
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar cada salchicha en 8 rodajas cada una.
2. Pelar la cebolleta y cortar en juliana.
3. En una sartén, calentar la cucharada de aceite y rehogar hasta que esté doraditas las rodajas de salchicha de heura. Retirar.
4. En la misma sartén, agregar la cebolleta, pochar tapada a fuego lento unos 5 minutos.
5. Adicionar las habas y el agua. Cocinar unos 15 minutos hasta que estén tiernas.
6. Agregar las rodajas de salchicha y cocinar 5 minutos más, sacudiéndolas de vez en cuando para que se integren los sabores.