

Alcachofas con Habas y Guisantes



Sirve:

4 raciones

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Agregar un Comentario

- 8 alcachofas
- 1 manojo
- de ajos tiernos, cortados a rodajas finas
- 2 cebollas tiernas, cortadas a cuadritos pequeños
- 2 lonchas
- de panceta, cortadas a tiras
- 400 gramos
- de habas
- (14
- onzas)
- menta, al gusto, cortada a trozos
- 240 mililitros
- de vino blanco
- (1
- taza)
- 200 gramos
- de guisantes
- (7
- onzas)
- ½ - 1 butifarra negra, cortada a rodajas (aproximadamente 150
- gramos)

Preparación :

1. Poner las hojas externas de las alcachofas y el corazón cortado en láminas con agua y limón.
2. Poner a calentar con el fuego al 50% la sartén de 11 pulg. con un chorro de aceite de oliva. Añadir los ajos tiernos y la cebolla tierna. Añadir un poco de sal y dejar que se vaya cocinando con el fuego al 30% durante unos 10 minutos (hay que comprobar que va cogiendo color transparente - dorado).
3. Añadir las lonchas de panceta y darle unas vueltas. Seguidamente, añadir las alcachofas escurridas. Dejar que se vaya cocinando tapadas con el fuego al 50% durante unos 5 minutos.
4. Añadir las habas y la menta, salar y añadir el vino blanco. Tapar y dejar que se vaya cocinando durante unos 15 minutos.
5. Añadir un poco de aceite de oliva y seguidamente añadir los guisantes. Dejar cocer tapado unos 10 minutos más y los últimos 5 minutos poner por encima la botifarra cortada a rodajas.
6. Si durante esta cocción la válvula hace clic, bajar el fuego al 30%.

Información nutricional por ración

Calorías: 688
Grasa Total: 15g
Grasa 5g
Saturada:
Colesterol: 28mg
Sodio: 618mg
Carbohidratos: 95g
Fibra 40g
Dietética:
Azúcar: 11g
Proteína: 42g