

Alcachofas con Habas y Guisantes



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Sartén Grande con Tapa de 27,9 cm (11 pulg.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Alcachofas con Habas y Guisantes 1/5

Give Alcachofas con Habas y Guisantes 2/5 Give Alcachofas con

Habas y Guisantes 3/5 Give Alcachofas con Habas y Guisantes 4/5

Give Alcachofas con Habas y Guisantes 5/5

Agregar un Comentario

8

alcachofas

1

manejo

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)

¹?₂ - 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 Saturada:

5g

Colesterol:

28mg

Sodio:

618mg

Carbohidratos:

95g

Fibra Dietética:

40g

Azúcar:

11g

Proteína:

42g