



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Habas a la catalana



*Precio**

1,5 €/ración
5,8 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

45 minutos



Ingredientes:

- 800 g de habas baby Vegecampo.
- 200 g de alcachofa troceada Vegecampo.
- 150 g de cebolla.
- 8 g de ajo (4 dientes).
- 75 g de puerro (1 pieza mediana).
- 150 g de morcilla de Burgos Selección De Día.
- 150 ml de vino blanco.
- 5 g de tomillo (1 cucharadita pequeña).
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (6 cucharadas soperas).
- Sal y pimienta al gusto.
- Menta fresca (opcional).



Elaboración



Para aquellos días en los que anhelas una comida auténtica, esta receta es simplemente perfecta. Un plato tradicional de Cataluña que ofrece una sinfonía de sabores que deleitarán tu paladar.

¡Vamos a disfrutarlo!

- Comenzamos pelando y cortando los ajos, la cebolla y el puerro. Luego, añadimos estos ingredientes junto con las alcachofas en una cazuela con aceite y los dejamos cocinar lentamente hasta que estén bien pochados.
- Añadimos las habas a la cazuela junto con un poco de agua y vino para darle un suave hervor. Agregamos el tomillo y sazonamos al gusto con sal y pimienta. Tapamos y dejamos cocinar durante unos 15-20 minutos, asegurándonos de verificar la textura de las habas para garantizar que estén en su punto.
- Mientras tanto, cortamos el trozo de morcilla en rodajas y la añadimos a la cazuela. Continuamos cocinando por aproximadamente 4 minutos más hasta que estén listas para servir.



Trucos y alternativas

- Dejamos que el plato repose durante unos minutos antes de servir, lo que permite una mejor fusión de sabores y una experiencia más gratificante para el paladar.
- Para intensificar aún más el sabor, se puede agregar jamón serrano, que complementarán perfectamente la receta.
- Para un toque de frescura adicional, al final de la preparación, se puede añadir un puñado de menta fresca, realzando así los sabores de cada componente del plato.
- Como acompañamiento, sugerimos una ensalada fresca de huerta con lechuga, tomates, zanahorias y aceitunas, lo que contribuirá a equilibrar nuestra comida.

Aprovechamiento

- Para conservar las habas a la catalana en la nevera y garantizar su frescura y seguridad alimentaria, lo ideal es transferir la preparación a un recipiente hermético. Colocamos el recipiente en el refrigerador tan pronto como sea posible, evitando que los alimentos cocidos estén a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ¿Sabías que si compras las habas con su vaina puedes utilizarlas para hacer un caldo vegetal o una sopa? Cocinamos las vainas con otros vegetales como cebolla, zanahorias y apio para obtener un caldo sabroso y muy nutritivo.





Comer
mejor
cada

Día