

Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Habas a la marinera con sepia



*Precio**

2,1 €/ración
8,4 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



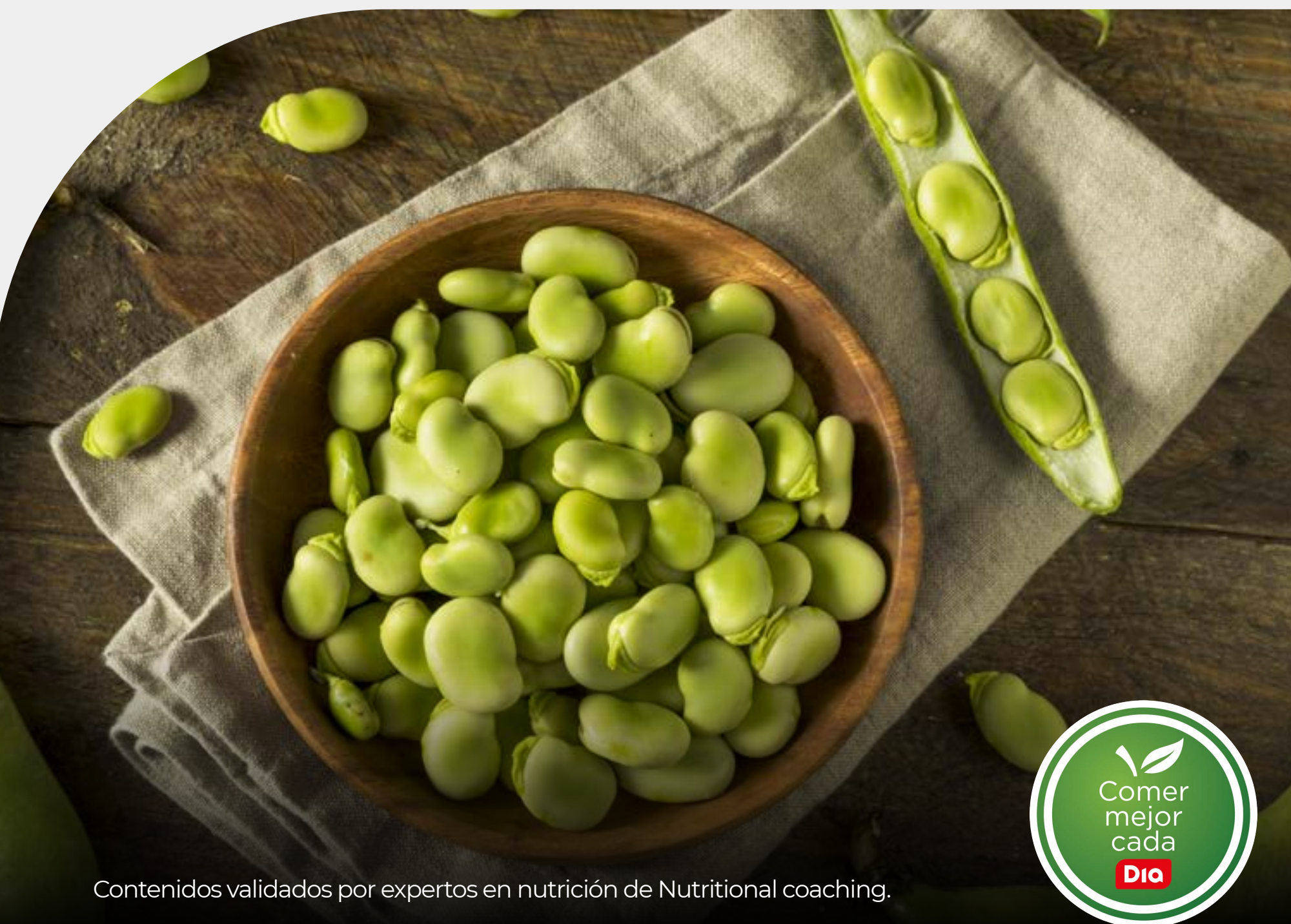
Tiempo

30-40 minutos.



Ingredientes:

- 500 g de habas baby Vegecampo.
- 480 g de sepia faraónica Mari Marinera.
- 75 g de cebolla.
- 12 g de ajo (6 dientes).
- 40 ml de tomate triturado (4 cucharadas soperas).
- 5 g de pimentón ahumado dulce Vegecampo.
- 40 g de pan duro de barra El molino de Dia.
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (6 cucharadas soperas).
- Sal y pimienta al gusto.



Elaboración



Esta receta combina la frescura de las habas con la intensidad y la textura única de la sepia, fusionando sabores del mar y la tierra en un solo plato. Una verdadera sinfonía de matices que deleitará nuestro paladar. ¡Es hora de ponerse manos a la obra y disfrutar de esta deliciosa receta!

- En una cazuela freímos la rebanada de pan y los ajos pelados enteros. Mientras, pelamos y cortamos la cebolla.
- Retiramos del fuego el pan y los ajos. Añadimos la cebolla picada a la cazuela y la rehogamos unos minutos. Agregamos el tomate triturado, el pimentón y la sepia cortada en tiras. Dejamos en el fuego hasta que la sepia empiece a ponerse tierna (añadimos un poco de agua si fuese necesario).
- Machacamos en un mortero el pan y el ajo que habíamos reservado previamente y lo incorporamos al guiso.
- Añadimos las habas, salpimentamos al gusto, y añadimos un poco de agua. Dejamos cocer a fuego lento hasta que se reduzca y las habas estén tiernas.





Trucos y alternativas

- Recuerda que es importante no cocinar las habas en exceso, ya que pueden volverse demasiado blandas. Lo ideal es cocinarlas solo hasta que estén tiernas pero aún conserven su textura característica.
- Además, puedes sustituir la sepia por otros productos del mar como gambas, pulpo, bacalao o rape, según tu preferencia y disponibilidad.
- Para agregar más sabor, podemos experimentar con hierbas frescas o especias secas, como el pimentón dulce o picante, o la pimienta. También, añadir unas hojas de hierbabuena al plato aportará un toque refrescante que realzará aún más su sabor.

Aprovechamiento

- Si nos sobra algo de la preparación de habas con sepia, podemos aprovecharlo para obtener una comida más completa y reconfortante. Simplemente agregamos caldo de pescado o agua a la mezcla y, cuando hierva, añadimos trozos de patata. Dejamos cocinar hasta que las patatas estén tiernas, obteniendo así un delicioso guiso que complementará perfectamente la receta inicial.
- Si lo que nos sobran son habas frescas que no podamos utilizar de inmediato, una excelente opción es congelarlas para futuras ocasiones. Para ello, blanqueamos las habas en agua hirviendo durante unos minutos y luego las enfriamos rápidamente sumergiéndolas en agua helada. Después de escurrirlas, las colocamos en bolsas o recipientes aptos para congelador. De esta manera, tendremos habas listas para utilizar en futuras recetas durante varios meses.



Comer
mejor
cada

