



Receta

Revuelto de habas y espárragos



*Precio**

1,9 €/ración
7,4 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

30 minutos



Ingredientes:

- 500 g de habas baby Vegecampo.
- 150 g de cebolla.
- 4 g de ajo (2 dientes).
- 200 g de gambas peladas medianas Mari Marinera.
- 200 g de espárragos trigueros.
- 4 huevos frescos La Receta.
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (2 cucharadas soperas).
- Sal y pimienta al gusto.



Elaboración



Para deleitar nuestro paladar, lo mejor es hacer esta receta de revuelto de habas. Es una receta bastante fácil y rápida de hacer pero que quedará muy resultona. ¡Arranquemos con ella!

- Para empezar, cocinamos las habas en agua con sal, cuando esté hirviendo añadimos las habas y dejamos que se cocinen unos 10 minutos o hasta que estén tiernas. Luego las escurrimos y reservamos.
- Pelamos y cortamos la cebolla y los ajos en trozos pequeños y los sofreímos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite. Agregamos las gambas y los espárragos, cocinamos hasta que las gambas estén rosadas y los espárragos tiernos.
- Llegados a este punto, es el momento de incorporar las habas a la sartén, removemos bien y dejamos que se doren un poco.
- Por último, batimos los huevos y los añadimos a la mezcla de la sartén. Salpimentamos al gusto y removemos con el fuego medio hasta que esté cocinado según nuestra preferencia.



Trucos y alternativas

- Una alternativa vegana muy interesante es cambiar el huevo por una mezcla de harina de garbanzos con agua y cambiar las gambas por tempeh o tofu. Su sabor será diferente pero quedará delicioso también, Pruébalo.
- Un truco muy particular es pelar las habas: después de cocinarlas, las sumergimos inmediatamente en agua helada. Esto no solo ayuda a detener el proceso de cocción, sino que también facilita la tarea de pelarlas. La piel exterior de las habas puede ser un poco amarga, y al pelarlas revelamos la tierna y sabrosa parte interior. Simplemente presionamos suavemente sobre la parte curva de la haba para liberarlas de su piel.

Aprovechamiento

- Podemos exprimir un poco de jugo de limón sobre las habas justo antes de servir las o agregar ralladura de naranja para un toque cítrico más sutil. Esta combinación de sabores aporta un perfil fresco y vibrante a las habas aprovechando la piel de estas frutas.
- Para aprovechar al máximo esta receta, podemos hacer tostadas con el revuelto para comerlo por ejemplo en el desayuno o en la cena.
- Si tenemos habas cocidas podemos aprovecharlas para hacer una ensalada de habas y vegetales: mezclamos las habas cocidas con tomates cherry, pimientos y calabacines crudos. Aliñamos con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y hierbas frescas. Esta ensalada no solo es sabrosa, sino también una excelente manera de aprovechar las habas en una preparación fresca y saludable.



Comer
mejor
cada

