



Habas en calzón con atún rojo

Descripción

default watermark



Otra de esas recetas para conservar en el recetario, verdura y pescado que maridan muy bien.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 2 kg de habas en cazÃ³n limpias. Deben ser muy tiernas.
- 500 gr de atÃ³n rojo en tacos grandes.
- 8 huevos.
- 1 puerro mediano.
- 1/2 cebolla grande.

- 1 diente de ajo grande.
- 1 cucharadita de postre colmada de pimentón dulce. Si os gusta el picante ! A vuestra elección.
- Caldo de verduras.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil.

Preparación:

Lavamos el atún, salpimentamos y reservamos. Si lo compramos en pescadería, nos lo preparan a nuestro gusto. Si compramos una pieza lo partimos en tacos medianos.

default watermark



Limpiamos las habas en calzÃ³n, quitamos los extremos y troceamos en porciones de 2-3 cm. Reservamos.

Pelamos la cebolla y el ajo, troceamos finamente y reservamos.

Lavamos el puerro, troceamos no muy grande y reservamos.

En la olla rÃ¡pida vertemos un buen chorro de aceite de oliva y calentamos, echamos la cebolla y el ajo picados y pochamos, que no se nos queme. AÃ±adimos el puerro y el perejil picados, removemos y dejamos rehogar, que el puerro se ablande.





Incorporamos las habas, removemos y espolvoreamos el pimentón, mezclamos bien.





Vertemos el caldo, un chorro generoso pero sin que cubra el guiso. Tapamos la olla y cuando empieza el vapor bajamos el fuego y dejamos cocer unos 7 minutos.



Retiramos del fuego, dejamos enfriar, cuando se pueda, abrimos la olla y pasamos todo a una cazuela baja y amplia. Cascamos los huevos sobre las habas (si es necesario añadimos más caldo), dejamos escalfar durante 5 minutos y añadimos el atún, rectificamos de sal, dejamos cocer todo a fuego medio hasta que los huevos y el atún estén a nuestro gusto.





Espolvoreamos con perejil yâ?¡
Â¡A DISFRUTAR!



Consejo: La parte de la verdura la podemos hacer con antelación, dejando los huevos y el atún para hacerlos el día de su consumo.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masgpostres
En Instagram: instagram.com/_masgpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masgpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Huevos
2. Pescados y mariscos
3. Recetas sin horno
4. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

febrero 13, 2019

Autor

admin

default watermark