



Habas tiernas en calzÃ³n con calamar

DescripciÃ³n

default watermark



La verdad es que no sabÃa quÃ© hacer con las habitas que tenÃa y como en calzÃn estÃn muy ricas, decidÃ darles un poco de sabor con calamar y unas patatas fritas en daditos, asÃ convertimos la receta en plato Ãnico. El resultado es un plato delicioso, a ver si os gusta.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 2 kg de habitas tiernas.
- 3 patatas medianas.
- 1 calamar mediano.
- 1 diente de ajo mediano.
- 1/2 cebolla mediana.
- 1 puerro mediano.
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce.
- Caldo de verduras o pescado, la cantidad para cocer el guiso.
- Un buen chorro de vino blanco.
- 1 hoja de laurel pequeña.
- Sal, pimienta, perejil picado, aceite de oliva.

Preparación:

Limpiamos bien el calamar, lo partimos en trozos no muy pequeños, salpimentamos y reservamos.



Limpiamos las habas, les retiramos ambas puntas, picamos en trozos de unos 2 cm y reservamos.



Limpiamos el puerro, troceamos en rodajas y reservamos.

Limpiamos, pelamos y picamos la cebolla y el ajo finamente.

Pelamos y lavamos las patatas, las picamos en tacos menudos, sazonamos y reservamos.



Vertemos un chorro generoso de aceite de oliva en la olla exprÃ©s, llevamos al fuego e incorporamos la cebolla y el ajo. Rehogamos sin que se quemen. AÃ±adimos el puerro y el perejil picado, removemos y que se poche todo.





Echamos el calamar, rehogamos todo a **fuego fuerte**, removemos un par de minutos, espolvoreamos el pimentÃ³n, mezclamos todo con cuidado que no se nos queme.



Y vertemos el chorro generoso de vino blanco. Removemos todo ello e incorporamos las habas. Seguimos mezclando, sazonamos al gusto, añadimos el caldo (no es necesario que cubra el guiso), removemos y cerramos la olla, cuando empieza el vapor dejaremos cocer unos 12 minutos.





Cuando se pueda abrir la olla, pasamos nuestro guiso a una cazuela amplia y reservamos.

En una sartén amplia vertemos aceite para freír las patatas (una cantidad abundante), cuando se caliente echamos las patatas, las freímos removiendo de vez en cuando para que se doren.



Una vez fritas las vamos pasando con una espumadera a una fuente con papel de cocina absorbente y dejamos que escurran el resto de aceite. Ya escurridas las pasamos a la cazuela del guiso, removemos, mezclamos bien y sólo nos queda disfrutar.

  Buen provecho!



Consejo: El guiso lo podemos hacer con antelación, dejando el «momento patatas» para el día de su consumo, quedan mejor hechas en el momento.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masgpostres

En Instagram: [instagram.com/_masgpostres](https://www.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. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

enero 23, 2019

Autor

admin

default watermark