

Guisantes con jamón

Descripción

Es una legumbre, además de ser una buena fuente de proteínas, minerales y fibras.

Se han encontrado restos fosilizados de guisantes en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace casi 10.000 años.

Los puedes cocer en olla exprés o normal, o los puedes comprar ya cocidos. Elige la manera que te sea más fácil. Es una receta fácil y que te puede sacar de un apuro como primer plato.



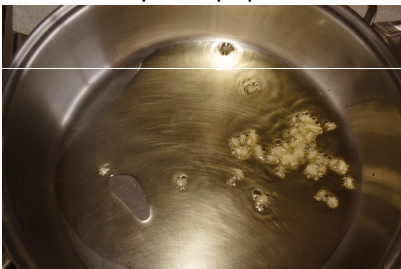
Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 700 gr de guisantes, pueden ser frescos, congelados o cocidos.
- * 3 lonchas de jamón, a vuestro gusto.
- * 1 diente de ajo.
- * Aceite de oliva, sal .

Preparación:

Si habéis elegido la opción de cocer los guisantes, como he hecho yo (crudos y congelados), ponédlos en la olla exprés con agua y sal. Poner la olla al fuego durante 10 minutos. Retirar y reservar.

En una olla, ponemos a pochar el ajo muy troceadito, cuando este dorado añadimos el jamón también picado, no hace falta que lo piquéis mucho, esta bien encontrar jamón en los guisantes.



No dejéis que se haga demasiado el jamón porque os quedará duro.

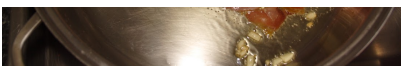
Añadimos los guisantes? **Y LISTO, YA TENEMOS NUESTRO PRIMER PLATO**

¿Os ha parecido complicada esta receta?

Consejo: No le pongo cebolleta porque dulcea al igual que los guisantes.

Categoría

1. Verduras hortalizas y legumbres



Fecha de creación
septiembre 17, 2014
Autor
admin

default watermark