

Habitas con beicon

Descripci3n

Creo que os he dicho en una ocasi3n, que me gustan las verduras y las setas congeladas de Mercadona. Pues en esta ocasi3n he preparado las «habas baby» y salen muy ricas. Esta receta me la ense±3 mi madre. Es muy sencilla. As± que va en su honor.



Ingredientes: (Para cuatrero personas).

- * 1 bolsa de «habas baby», creo que son unos 450 gr.
- * 50 gr de beicon picado.
- * 1 puerro peque±o.
- * 1 porreta de cebolleta (las ramas verdes de la cebolleta) .
- * 1 diente de ajo peque±o.

* Sal, agua, aceite de oliva,

Preparaci3n:

En una olla r±pida, ponemos nuestras habas (no es necesario descongelarlas) a cocer en agua y con un poco de sal, no mucho porque el beicon ya tiene. Que cueza 5 minutos, no mas porque se deshacen, son muy tiernas. Cuando pase este tiempo, escurrimos y reservamos.

Lavamos bien y troceamos de forma menuda las verduras y el ajo.

En una olla, ponemos un chorro de aceite de oliva y tostamos el ajo. Una vez tostado a±adimos la porreta y el puerro troceados y que se pochen.

Cuando ve±is que esta todo pochado a±adimos el beicon, rehogamos unos minutos y echamos las habas escurridas.



Removemos un par de minutos yâ?|. listo!!!!

No me dig±is que no es una forma sencilla de hacer y comer legumbre.





Categoría

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

enero 19, 2015

Autor

admin

default watermark