Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Guiso de habas con chocos

30min · 3 raciones · 320 kcal

Ingredientes

- **400 gramos** de choco (limpio entero y troceado o en tiras, de buena calidad)
- **425 gramos** de habas (un bote, ya escurridas; también se pueden comprar frescas o congeladas)
- **2 hojas** de laurel
- **1/2** vaso de agua
- **1/2** vaso de vino blanco (opcional)
- **1/2** vaso de fumet de pescado (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra

MAJADO

- **5** o 6 dientes de ajo
- **3 cucharaditas** de pimentón dulce
- **2 cucharaditas** de comino molido
- **1** chorreón de vinagre
- **1 rebanada** de pan
- Sal al gusto

Elaboración

MAJADO

1. Fríe el pan con los ajos
2. Añade el pan frito con los ajos al mortero junto con el comino, el pimentón dulce, la sal y un poco de vinagre
3. Aplasta todo bien con el mortero y resérvalo
4. En esa misma olla añade unas hojas de laurel y el choco troceado
5. Cuando pasen unos minutos a fuego fuerte, añade el majado, medio vaso de vino blanco y medio vaso de agua
6. Cuando se evapore el alcohol, añade también medio vaso de fumet de pescado
7. Después añade las habas y deja que se cocine a fuego lento durante media hora
8. Añade sal al gusto

RECOMENDACIONES

El guiso de por sí es fuerte y tiene mucho sabor, así que si quieres puedes añadirle solo agua en vez de vino.

POR RACIÓN	28 g Proteínas	7,8 g Grasas	28 g Hidratos	7,7 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta