Habas con su vaina guisadas

Nombre de la receta

Habas con su vaina guisadas

Tiempo

30 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Habas rehogadas con especias

Ingredientes

- 1 Kilo de habas tiernas
- 2 cebolletas
- 1 tomate grande rojo maduro
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel

- 1/2 cucharaditas de cominos
- 1 guindilla pequeña
- 2 clavos de olor
- 1/2 cucharaditas de cúrcuma (opcional)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 En una sartén ponemos el aceite a calentar. Cuando está caliente añadimos los cominos, los clavos, el laurel y la cayena.

2 A continuación añadimos los ajos machacados y la cúrcuma. Si no tenemos cúrcuma, podemos ponerle una pizca de pimentón dulce.

3 Removemos unos segundos sin dejar que el ajo llegue a dorarse. A continuación, añadimos la cebolleta con un poco de sal y la dejamos hacerse a fuego medio bajo.

4 Cuando la cebolleta está blandita, añadimos el tomate pelado y troceado y dejamos que se haga otros 3 o 4 minutos más.

5 Ahora añadimos las habas que habremos lavado enteras y secado previamente. Como son muy tiernas sólo les quitamos las puntitas y las cortamos en trozos de una o dos centímetros.

6 Añadimos un poco más de sal y un vasito de agua. Las tapamos y dejamos cocinar unos 20 minutos o hasta que estén blanditas. Iremos removiendo de vez en cuando. Pasado el tiempo, ya tenemos lista nuestra rica receta.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares