

Habichuelas con alcachofas y langostinos



Nombre de la receta

Habichuelas con alcachofas y langostinos

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Crustáceos
 Sulfito

Descripción

Potaje de habichuelas con alcachofas y langostinos

Ingredientes

- 6 puñados de habichuelas
- 12 langostinos
- 300 gramos de alcachofas
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo

- 1/2 cucharaditas de pimentón dulce
- 100 mililitro de vino blanco
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- al gusto de sal
- 1/2 tomate rojo

Pasos

1 Para realizar estas sencillas habichuelas en primer lugar las tendremos preparadas en remojo de la noche anterior. En una olla rápida, ponemos las habichuelas escurridas, la cebolla y el pimiento verde picadito, el medio tomate rallado y el pimentón. Cubrimos de agua y las ponemos a hervir durante unos 10 minutos en la olla rápida a partir de cuando empiece a silbar.



2 Mientras se cuecen las habichuelas, pelamos los langostinos reservando las cabezas. En una sartén ponemos el aceite y ponemos las cabezas aplastándolas para que suelten el jugo. Una vez hayan soltado el sabor, sacamos las cabezas y las tiramos.



3 En este mismo aceite sofreímos los ajos picaditos y reservamos.



4 Abrimos la olla y añadimos el sofrito de ajo junto con los corazones limpios de las alcachofas y volvemos a poner la olla abierta a fuego moderado hasta que las alcachofas estén tiernas.



5 Ahora es el momento de echar la cúrcuma si se desea. Por último salamos al gusto y añadimos los langostinos pelados en el último momento y cocemos durante 1 minuto. Ya tenemos preparadas nuestras ricas y saludables habichuelas.

**Observaciones o consejos**

Si disponemos de gambones los utilizaremos en lugar de los langostinos. Si las alcachofas no son muy tiernas las podemos hervir previamente en un poco de agua y añadirlas a la olla junto con el caldo de cocción.

Autor

Matilde Linares