



HABAS PICANTES CON CORAZONES DE ALCACHOFA, ACEITUNAS, MENTA Y CASCARA DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 450 gramos de habas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, cortado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de jengibre, cortado
- 4 corazones de alcachofa, divide en dos
- 1 limón
- 1 cucharada de menta fresca, picado grueso
- 8 aceitunas negras, divide en dos

EXPLICACIÓN

Caliente el aceite de oliva en una olla pequeña y sofríe el ajo con el comino y el jengibre un momento suave hasta ellos dejan oler delicioso.

Pala las habas y corazones de alcachofa con 2 - 3 cucharadas de agua y deja cocinar a fuego lento todos suave por 4 - 6 minutos hasta son al dente.

Ralla con un pelador una barra ancha de cáscara amarillo del limón y corta eso en oblea tiras delgadas.

Pon la olla del fuego y mezcla con el cáscara de limón, menta, aceitunas y pimienta.

ENTREMÉS, TAPA

2 PERSONAS

20 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

LA
COMIDA
Deliciosa

