

Alcachofas con Habas y Guisantes



Makes:

4 raciones

Utensil:

11" Large Skillet with Cover

Rate ★★★★★

Recipe:

[Write a Review](#)

- 8 alcachofas
- 1 manojo
- de ajos tiernos, cortados a rodajas finas
- 2 cebollas tiernas, cortadas a cuadritos pequeños
- 2 lonchas
- de panceta, cortadas a tiras
- 400 gramos
- de habas
- (14
- onzas)
- menta, al gusto, cortada a trozos
- 240 mililitros
- de vino blanco
- (1
- taza)
- 200 gramos
- de guisantes
- (7
- onzas)
- ½ - 1 butifarra negra, cortada a rodajas (aproximadamente 150
- gramos)

Directions:

1. Poner las hojas externas de las alcachofas y el corazón cortado en láminas con agua y limón.
2. Poner a calentar con el fuego al 50% la sartén de 11 pulg. con un chorro de aceite de oliva. Añadir los ajos tiernos y la cebolla tierna. Añadir un poco de sal y dejar que se vaya cociendo con el fuego al 30% durante unos 10 minutos (hay que comprobar que va cogiendo color transparente - dorado).
3. Añadir las lonchas de panceta y darle unas vueltas. Seguidamente, añadir las alcachofas escurridas. Dejar que se vaya cociendo tapadas con el fuego al 50% durante unos 5 minutos.
4. Añadir las habas y la menta, salar y añadir el vino blanco. Tapar y dejar que se vaya cociendo durante unos 15 minutos.
5. Añadir un poco de aceite de oliva y seguidamente añadir los guisantes. Dejar cocer tapado unos 10 minutos más y los últimos 5 minutos poner por encima la botifarra cortada a rodajas.
6. Si durante esta cocción la válvula hace clic, bajar el fuego al

30%.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 688
Total Fat: 15g
Saturated Fat: 5g
Cholesterol: 28mg
Sodium: 618mg
Total 95g
Carbs:
Dietary Fiber: 40g
Sugar: 11g
Protein: 42g
