Habas con alcachofas y almendras

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: hoycocinoyo.net

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

El truco de esta receta:
como todos los buenos guisos, si se deja para el dia siguiente estará mas bueno!

Descripción:
Una tradicional receta de mi tierra. Fácil, barata y nutritiva. Ideal para cuando el cuerpo pide algo caliente en el estómago!

Ingredientes para 2 personas :

- 300 gr de habas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 ajo
- una cucharada de almendras
- tres rebanadas peq de pan
- una cucharadita de pimenton dulce
- sal
- 2 alcachofas
- un vasito de vino blanco

Preparación:

Paso 1

1.- En una sartén doramos en un poco de aceite los ajos laminados y depositamos en el mortero. Luego ponemos a dorar dos rebanadas de pan . Si hace falta, se le añade un poco mas de aceite. Depositamos en un mortero. Y por último una cucharadita de pimenton dulce al aceite, ya con el fuego apagado y rapidamente se lo añadimos tb al mortero. Añadir sal y moler 2.-Pelar las alcachofas y cortarlas en cuatro cuartos. En una sartén onda, dorarlas con un poco de aceite y apartar. 3.-En la misma sartén, pochar la cebolla cortada a brunoise. Luego añadir las habas. Saltear. 4.-añadir las alcachofas y subir el fuego. 5.-añadir el vino y dejar que se evapore. 6.-Añadir la preparacion del mortero y el tomate. Mezclar bien. 7.-Añadir agua o caldo vegetal hasta cubrir. 8.-dejar cocer a fuego suave 20 minutos y servir. 9.-Añadir las almendras laminadas antes de servir.