

Recetas

Pure De Habas Con Achicoria



Ingredientes (para 4)

400 g de habas secas
2 hojas de laurel
Sal
Aceite de oliva

Preparación

Remoje las habas durante 12 horas (por ejemplo, durante la noche). Una vez listas, lávelas bien. Cúbralas con agua y cocínelas a fuego lento durante 2 horas, cubiertas con una tapa. Agregue agua caliente si es necesario. Deshágase de la espuma que aparezca gradualmente en la superficie. Mientras tanto, lave la achicoria y descarte las partes que no sean tiernas. Cocine durante 5-10 minutos con un poco de sal, escurra y reserve. Para ver si las habas están listas, revuélvalas con fuerza con una cuchara de madera. Si se rompen, están listas. Siga mezclando hasta que las habas estén bien machacadas. Agregue un poco de sal. Sirva con la achicoria al lado. Cubra todo con un poco de aceite de oliva. En lugar de achicoria, es posible usar otras sabrosas verduras de hoja verde en temporada.