

Recetas del cocinero Pep Nogué para la campaña de los Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna (AGEM), “De Proximidad y De Temporada. Sabroso y Saludable”. El objetivo dar a conocer el potencial gastronómico de las verduras y hortalizas en su temporada natural. En este caso, calçots, habas, guisantes – aunque se trate de una legumbre – y escarolas.

ENSALADA DE HABAS Y GUI SANTES A LA MENTA

INGREDIENTES

600 gr. de habas desgranadas, muy pequeñas y tiernas
100 gr. de guisantes desgranados
2 dl de aceite de oliva virgen extra
sal en escamas
125 gr. de jamón curado
1 cebolleta
1 corazón de lechuga

PREPARACIÓN

1. Escaldar las habas con agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas, con sólo 1 minuto, basta; si son un poco más granadas, necesitarán el doble de tiempo. Si son aún mayores, deberán comprar el doble. Una vez escaldadas, enfriar las habas con agua y hielo y peladlas. Reservar las habas en la nevera.
2. En la misma olla, hervir los guisantes entre 2 y 4 minutos, dependiendo del tamaño. Enfriar en agua y hielo, reservar.
3. Montar la ensalada con las habas peladas distribuidlas en los platos con los guisantes. Intercalando unas hojas de corazón de lechuga y unas hojas de menta.
4. Poner el jamón curado por encima, unas rodajas de cebolla tierna y aliñar con un poco de sal y un chorro de aceite de oliva virgen extra. Termine con unas escamas de sal.

Todo se aprovecha !!

No tire las vainas de guisantes y las pieles de las habas. Se pueden aprovechar para hacer un caldo vegetal al que puede añadir peladuras de zanahoria e, incluso, alguna seta.