



Ensalada de Guisantes y Habas a la menta

Ingredientes:

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



Elaboración: Escaldar las habas en agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas, con solo 1' basta; si son un poco más granadas, necesitarán el doble de tiempo. Si son aún mayores, compre el doble de cantidad, escaldar, refrescar con agua y hielo y repelarlas. Reservar las habas en la nevera. En la misma olla, hervir los guisantes entre 2' y 4', dependiendo del tamaño. Enfriar en agua y hielo, reservar. Montar la ensalada con las habas repeladas distribuidas en los platos con los guisantes. Intercalando unas hojas de corazón de lechuga y unas hojas de menta. 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. Terminar con unas escamas de sal.

El consejo: aprovechar las vainas de guisantes y habas para hacer un caldo vegetal. Añadir unos recortes de zanahoria y alguna seta.