

Guiso de ajetes, alcachofas, habas frescas y huevos

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. de habas frescas
- 1 manojo de ajo tierno/ajetes
- 5 alcachofas.
- 1 cebolleta
- 1 cucharada de harina
- 4 huevos
- agua
- aceite virgen extra
- vinagre
- sal
- perejil picado (opcional)



• Preparación:

Pela y desgrana las habas. Limpiamos las alcachofas quitándoles las hojas duras, partimos por la mitad y rociamos con limón para evitar que ennegrezcan. Pon un poco de aceite en una cazuela. Pica la cebolleta y ponla a pochar. Limpia y pica los ajos tiernos en bastones de 5 centímetros e incorpóralos. Rehoga hasta que se dore un poco.

Agrega la harina. Rehoga brevemente y añade un poco de agua, las habas y las alcachofas. Dejamos cocer a fuego lento añadiendo agua cada vez que el guiso lo requiera.

En otra cazuela amplia pon agua a cocer con un chorro de vinagre. Cuando empieza a hervir, baja la temperatura del fuego y escalfa los huevos. Sirve el guiso en una fuente y coloca encima los huevos escalfados. Espolvorea con perejil picado.

Consejo

Al ser temporada de habas, os informamos de que además de comerlas en el momento, también las podéis congelar. Para ello basta con escaldarlas durante un par de minutos en agua hirviendo, escurrirlas y refrescarlas. Introducir en bolsas especiales, retirar el aire, marcar claramente la fecha de envasado y congelar.