



CAZUELA DE ALCACHOFAS, GUISANTES Y HABAS

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 500 gr de habas
- 500 gr de guisantes
- 1 cebolla tierna
- 2 ajos tiernos
- 2 cucharadas de pan rallado
- 4 ramitas de perejil
- 1/2 limón
- caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

Sugerencia:

Se puede hacer también una variante con hierbabuena que le da un toque refrescante y diferente.

Preparación

1º. Desgranamos los guisantes y las habas y reservamos.

2º. En un bol ponemos agua con zumo de limón.

3º. Pelamos las alcachofas, las cortamos a cuartos y las metemos en el agua con limón para que no se oxiden.

4º. En una cazuela preferiblemente de barro, calentamos el aceite y pochamos la cebolla tierna y el ajo, ambos bien picaditos, a fuego lento.

5º. Añadimos el pan rallado y lo mezclamos bien, que quede tostadito.

6º. Escurrimos las alcachofas y las ponemos en la cazuela. Echamos los guisantes y las habas, y rehogamos todo.

7º. Añadimos un primer vaso de caldo y dejamos que se evapore. Continuamos añadiendo caldo poco a poco, dejando evaporar hasta que las alcachofas estén tiernas, movemos con cuidado de que no se aplasten ni los guisantes ni las habas.

8º. Espolvoreamos el perejil en el último momento, tapamos y apagamos el fuego. Ya tenemos la cazuela a punto. Se puede añadir unos huevos duros o un trozo de bacalao.

[HTTPS://WWW.SERVITECA.ONLINE/](https://www.serviteca.online/)