elGourmet

Guiso de Alcachofa con Habas en Salsa de Limón

Ingredientes

Habas frescas: 1 Taza
Aceite De Oliva: 50 miliitros
Alcachofa: 5 Unidades
Harina de trigo: 1 cda
Sal: c/n
Cebolla cambray: 2 Unidades
Agua: c/n
Diente de ajo: 1 Diente
Limón amarillo: 2 Unidades
Perejil: 1 Rama

Preparación de la Receta

- En una olla con aceite de olivo caliente, agregar la *cebolla* cambray cortada a lo largo y sin rabo, así como el diente de *ajo*.
- Dejarlos hasta que se doren
- Limpiar las alcachofas retirando las hojas y pelándolas con ayuda de un cuchillo hasta obtener los corazones ; posteriormente, remojarlas en agua con **limón** para evitar la oxidación.
- Reservar.
- Agregar a la olla las **habas** y los corazones de **alcachofa** sazonando con sal al gusto ; posteriormente, verter agua y cocinar por 7 minutos a fuego alto.
- Picar finamente las ramas de *perejil* y reservar.
- En un tazón, disolver el *harina* con el *jugo* de *limón* amarillo y un poco de agua de cocción, moviendo de manera circular hasta que desaparezcan los grumos.
- Finalmente, incorporar la mezcla y dejar cocinar por unos minutos más
- Servir el guiso caliente, esparciendo un poco de *perejil* sobre cada porción y aceite de olivo
- Acompañar con los limones

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/guiso-de-alcachofa-con-habas-en-salsa-de-limon