

Cazuela de habas y alcachofas a la andaluza



Este es un plato tradicional de la cocina andaluza que se consume en invierno, cuando estas hortalizas se encuentran en el mercado en su mejor momento, blandas y jugosas. Se toma muy caliente y, si se sirve con un huevo, resulta un plato completo.

Las habas son una [legumbre](#) muy completa que nos proporciona [proteínas](#) vegetales, hidratos de carbono y fibra. También [vitaminas](#) B, A y C, ácido fólico, calcio, fósforo, hierro.... Las alcachofas contienen las mismas vitaminas y minerales que las habas y abundante fibra, muy beneficiosa para mejorar el tránsito intestinal y facilitar la digestión, muy indicada para pacientes diabéticos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kilo de habas frescas de un tamaño mediano.
- 1 kilo de alcachofas frescas.
- 4 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros medianos.
- 2 rebanadas de [pan](#) del día anterior.
- 1/2 cucharadita de pimentón, 1/2 cucharadita de comino en polvo.
- Sal, pimienta molida, aceite de oliva.
- Hierbabuena y perejil frescos.

¿Cómo lo preparo?

Sacar los granos de las habas y desechar las vainas.

Limpiar las alcachofas. Se cortan las puntas y parte del tallo. Se eliminan las hojas exteriores hasta llegar a las más blanditas. Se pela el tallo. Se mantienen en agua con limón para que no se oxiden.

En una cazuela se pone un buen chorro de aceite de oliva y se van dorando los ajos muy picados. Antes de que tomen mucho color se añade el tomate rallado o triturado (mejor con la piel que mantiene más propiedades) y el perejil picado (el perejil puede ser seco). Freír unos minutos, añadir las habas y las alcachofas y [pocharlas](#) un rato más. Cubrir con agua y añadir 2-3 ramilletes de hierbabuena (con poco tallo) que tiene que ser fresca, y dejar cocinar unos 20 minutos.

Mientras, en una sartén aparte, se fríen las dos rebanadas de pan hasta dorarlas un poco. Pasarlas a un plato con papel absorbente que escurran un poco el aceite. Ponerlas en un mortero con el pimentón y el comino y machacarlo bien hasta que quede una pasta (puede añadirse un poco de agua al final si es necesario).

Añadir el majado a la cazuela y dejar otros 10 minutos que se integre todos los sabores bien y la verdura quede blanda.

En muchos hogares se consume con un huevo escalfado que se pone, cascado entero, en la cazuela unos minutos antes de servirlo.

*** Niños a partir de 2 años, cuando tienen más fácil la masticación de estas verduras.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
