

Será por recetas



Tostas de Puré de habas tiernas

Entrantes

 6 Personas

 30 Minutos

 Media

 Enviada el 10/04/2012

Ingredientes

- 500 gr. Habas tiernas
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 1 Calabacín
- 1 Zanahoria
- 1 Diente de ajo
- 4 Hojas de menta fresca
- 1 Cucharada de comino molido
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 6 Rebanadas de pan
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Primero escaldar las habas tiernas en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos. Retirar, dejar enfriar y pelarlas. Reservar.

En una sartén amplia poner aceite a calentar y sofreír la cebolla picada junto con el ajo picado y el comino molido. Cocinar a fuego lento hasta que la cebolla esté bien pochada y transparente.

A continuación añadir las habas y sofreír todo el conjunto durante 5 minutos más removiendo suavemente.

Durante ese tiempo, introducir durante 5 minutos las rebanadas de pan en el horno precalentado a 150 °C hasta que cojan una textura crujiente pero sin color. Reservar.

Colocar el sofrito en la batidora con el zumo de limón, medio vaso de agua y la menta fresca picada y triturar hasta conseguir un puré grueso. Rectificar de sal y de pimienta.

Pelar y cortar el pimiento, el calabacín y la zanahoria en bastoncitos finos.

Justo antes de servir, colocar dos cucharadas del puré sobre cada una de las tostas, espolvorear con un poco de pimentón dulce y colocar unos bastoncitos de la verdura recién cortada por encima. Colocar las tostas en una fuente amplia y servir.

Otra forma de presentar, se puede colocar el puré en un cuenco de barro con una tosta y varios bastoncitos para untar.



Autor receta de Tostas de Puré de habas tiernas

JVL .

 Valoración 4/5

 245 Recetas publicadas

 Miembro desde 10/01/2012