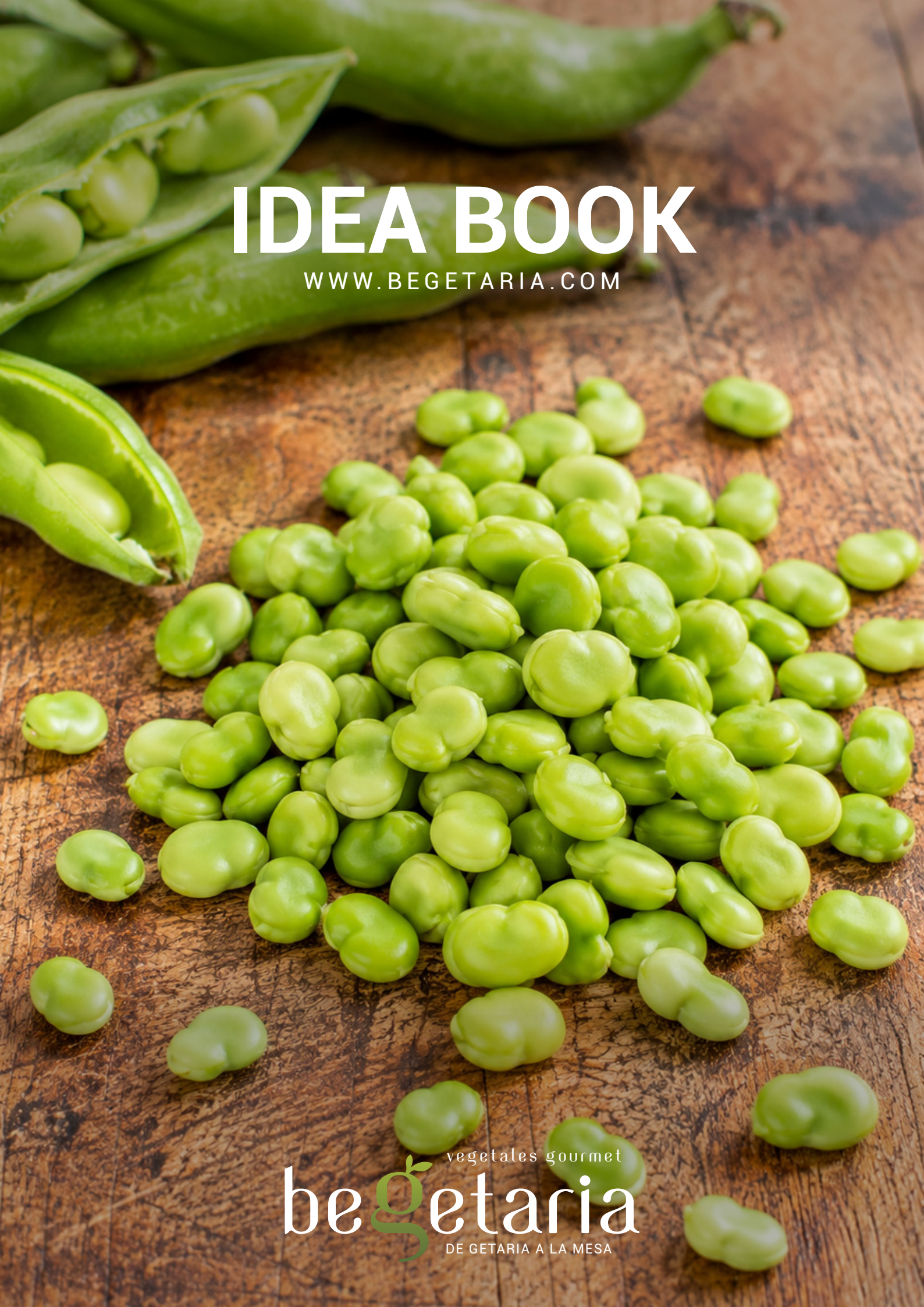

IDEA BOOK

WWW.BEGETARIA.COM

vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA

RECETAS
INSPIRACIONALES

HABAS SALTEADAS CON JAMÓN IBÉRICO Y HUEVO ESCALFADO

CREMA FINA DE **HABAS** A LA MENTA

HABAS A LA CATALANA (TRADICIONAL)

ENSALADA TEMPLADA DE **HABAS**, QUESO FETA Y VINAGRETA DE LIMÓN

MEDALLONES DE **HABAS** Y GARBANZOS AL ESTILO FALAFEL

HABAS SALTEADAS CON JAMÓN IBÉRICO Y HUEVO ESCALFADO



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

HABAS SALTEADAS CON JAMÓN IBÉRICO Y HUEVO ESCALFADO

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

500 g de habas baby desgranadas.
150 g de jamón ibérico picado en taquitos.
1 cebolleta grande finamente picada.
2 dientes de ajo.
4 huevos frescos.
1 chorrito de vino blanco seco.
Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra recién molida.

ELABORACIÓN

Cocer las habas: Hierva las habas en agua con sal durante 4-6 minutos (si son baby tiernas) hasta que estén al dente. Escurra y reserve en agua con hielo para fijar el color verde intenso.

Sofrito: En una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, poche la cebolleta y los ajos picados a fuego lento hasta que transparenten.

Salteado: Añada las habas cocidas a la sartén y saltee durante 3 minutos. Incorpore el vino blanco y deje evaporar el alcohol. Incorpore los taquitos de jamón al final y retire del fuego para que el jamón no se endurezca.

Huevos: Prepare los huevos escalfados en agua hirviendo con un chorrito de vinagre durante 3 minutos.

Emplatado: Sirva las habas calientes con el huevo escalfado encima y una pizca de pimienta.

CREMA FINA DE **HABAS** A LA MENTA



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

CREMA FINA DE **HABAS** A LA MENTA

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

600 g de habas desgranadas.
1 puerro (solo la parte blanca) picado.
1 patata mediana pelada y troceada.
750 ml de caldo de verduras suave.
8-10 hojas de menta fresca.
100 ml de nata líquida para cocinar o crema de coco.
Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta blanca.

ELABORACIÓN

Base de la crema: Rehogues en una cazuela el puerro picado con un poco de aceite de oliva sin que tome color.

Cocción: Añada la patata troceada y las habas. Cubra con el caldo de verduras caliente y deje cocer a fuego medio durante 15-20 minutos hasta que la patata esté tierna.

Triturado: Retire del fuego, añada las hojas de menta fresca y la nata. Triture con la batidora hasta obtener una textura fina y sedosa. Pase por un chino si desea una consistencia aún más homogénea.

Servicio: Sirva templada o fría, decorada con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y hojas de menta.

HABAS A LA CATALANA (TRADICIONAL)



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

HABAS A LA CATALANA (TRADICIONAL)

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

800 g de habas tiernas.
150 g de panceta curada o tocino en tiras.
1 butifarra negra troceada.
1 cebolla grande picada.
2 tomates maduros rallados.
1 copa de anís seco o vino rancio.
1 manojo de hierbas (laurel, tomillo y menta/marialuisa).
Aceite de oliva, sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Dorar carnes: En una cazuela de barro, dore la panceta y la butifarra negra cortada en rodajas gruesas. Retire y reserve.

Sofrito espeso: En el mismo aceite, poche la cebolla picada a fuego suave. Añada el tomate rallado y deje reducir hasta obtener un sofrito concentrado.

Estofado: Incorpore las habas, las carnes reservadas y el atadillo de hierbas aromáticas. Riegue con el anís seco y deje evaporar.

Cocción lenta: Tape la cazuela y deje cocer a fuego muy lento en su propio jugo durante unos 25-30 minutos hasta que las habas estén tiernas.

ENSALADA TEMPLADA DE **HABAS**, QUESO FETA Y VINAGRETA DE LIMÓN



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

ENSALADA TEMPLADA DE **HABAS**, QUESO FETA Y VINAGRETA DE LIMÓN

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

400 g de habas tiernas desgranadas.
150 g de queso feta desmenuzado.
1 cebolla morada cortada en pluma fina.
Un puñado de hojas de menta y eneldo frescos picados.
Ralladura y jugo de 1 limón.
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
Sal en escamas y pimienta negra.

ELABORACIÓN

Escaldado: Cueza las habas en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Escurra inmediatamente y páselas por agua helada.

Vinagreta: En un bol pequeño, bata el jugo de limón, la ralladura, el aceite de oliva, sal y pimienta.

Mezcla: En un bol grande, combine las habas escaldadas, la cebolla morada en pluma, las hierbas frescas y la vinagreta.

Montaje: Sirva en los platos y espolvoree el queso feta desmenuzado por encima justo antes de servir.

MEDALLONES DE **HABAS** Y GARBANZOS AL ESTILO FALAFEL



vegetales gourmet
begetaria
DE GETARIA A LA MESA

MEDALLONES DE **HABAS** Y GARBANZOS AL ESTILO FALAFEL

Receta Elkano Gourmet

INGREDIENTES

300 g de habas secas (remojadas 12 horas) o habas frescas cocidas.
150 g de garbanzos cocidos.
1 diente de ajo.
1/2 cebolla picada.
1 manojo de cilantro fresco y perejil.
1 cucharadita de comino en polvo.
1 cucharadita de levadura química.
Harina para rebozar, aceite para freír y sal.

ELABORACIÓN

Triturado denso: Procese las habas, los garbanzos, la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil y las especias en un robot de cocina hasta obtener una pasta granulada pero maleable.

Reposo: Añada la levadura y deje reposar la masa en el frigorífico durante 30 minutos.

Formado: Forme medallones o bolas ligeramente aplastadas con las manos.

Fritura: Fría en abundante aceite bien caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera. Escurra sobre papel absorbente y sirva con salsa de yogur o tahini.

943 22 43 40

info@elkanogroup.com

WWW.BEGETARIA.COM

vegetales gourmet

begetaria

DE GETARIA A LA MESA