



Las habas

Los guisantes



Las habas



- Las habas tiernas son muy apreciadas, especialmente las habas" baby " .
- Cocción: en agua hirviendo con sal. Se dejan cocer por espacio de 1 hora destapadas. Deben estar cubiertas de agua desde el principio.
- Una vez hechas, se escurren y se añaden a un refrito de cebolla y jamón.



En verano, las habas también las podemos presentar en frío, con un salpicón o picadillo de tomate, pepino, cebolla, variantes etc.

Los guisantes



- Los guisantes se cuecen en agua hirviendo con sal.

Los guisantes se utilizan mucho tanto de primer plato en menestras o ensaladillas, como de guarnición para carnes y pescados.



Menestra



Ensaladilla rusa

Los guisantes tiernos o tirabeques



- Los tirabeques se preparan como las judías verdes, cortándoles las dos puntas y tirando de ellas para quitar los hilos. Se cocinan enteros.
- Tanto los guisantes como los tirabeques, suelen cocinarse con un refrito de cebolla y tocino veteado.



www.aulahogar.com