



verduras

## Habichuelas rehogadas

### Ingredientes:

#### Para 2 raciones principales o 4 guarniciones

- 400 grs. de habichuelas
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 cda. de pimentón dulce de la Vera
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos duros
- Sal
- Vinagre (opcional)

### Cómo se hace:

1. Lava **las habichuelas**, quítales las hebras y córtale los extremos. Pártelas en trozos más o menos regulares y **cuécelas al vapor o guisadas con agua y sal\*** hasta que estén tiernas, pero al dente.
1. **Pela los ajos y pícalos** pequeñitos. En una sartén grande **añade 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra** y **dora los ajos** ligeramente. Añade entonces **el pimentón y rehoga** 1 minuto sin dejar de remover a fuego medio. Añade **las habichuelas** y **saltéalas** 1 minuto **con los ajos, el aceite y el pimentón**, sala a tu gusto. Si quieres puedes poner un chorro de vinagre al final y dejar unos segundos hasta que se evapore.
1. Sirve las habichuelas **con huevo duro** troceado. También puedes añadirle unas papas fritas cortadas en cuadraditos.

### **Sugerencias:**

\* *Mi manera preferida de cocinar las verduras es al vapor, es como mejor conservan su textura y todos sus nutrientes. También las puedes cocer en la olla exprés rápida con muy poquita agua y estarán listas en pocos minutos.*