

Por: Miguel Ángel Mateos



Habitas con Atún Rojo y Ajo Morado.



DIFICULTAD
BAJA



TIPO DE COCINA
MEDITERRÁNEA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
MORADO

Ingredientes

- 1 cabeza de Ajo Morado
- 200 gr de Atún Rojo
- 400 gr de Habitas Frescas
- 50 gr de Harina
- 250 gr Caldo de Verduras o de Pollo
- Sal
- Aceite de Oliva Virgen Extra

Paso a Paso



1. Pelamos los dientes de Ajo, los laminamos y los picamos.
2. Cortamos el taco de Atún en dados, más o menos iguales.
3. Pelamos las Habitas.
4. En una cazuela a fuego medio, vertemos un chorrito de Aceite y, cuando este templado, añadimos el Ajo. Cuando empiecen a coger color añadimos la harina y removemos hasta que se forme una pasta homogénea.
5. Añadimos el Caldo y removemos para que ligue todo bien. En ese momento, añadimos las Habitas.
6. Llevamos a ebullición, probamos de sal y apagamos el fuego. Introducimos el Atún y removemos ligeramente hasta que cambie de color.



TERMINADO DEL PLATO:

7. En un plato hondo colocamos una base de Habitas con un poquito de salsa. Y, por encima, añadimos unos tacos de Atún.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- No debemos dejar que el Atún se haga mucho, pues cambiará su textura y se volverá seco.
- Podemos cambiar el pescado del plato, utilizando berberechos, almejas, mejillones...
- Si no tenemos la posibilidad de encontrar Habas de temporada, podemos sustituirlas por Habitas en conserva.