



<https://www.mepillasquisando.com>



HABAS CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS GRANADINOS

1 CONCURSO GASTRONÓMICO

“COMETE TU GEOGRAFÍA” UNIVERSIDAD DE GRANADA



FOTOS Y RECETA DE ANTONIO DE LA ROSA SANCHEZ (ganador)

Esta receta es típica granadina, sus ingredientes de temporada son de cercanía y de producción en la vega de Granada. Su elaboración coincide con el inicio de la primavera y finaliza con las Cruces de Mayo. La receta está elaborada con todos los productos frescos, algunos recolectados en la misma mañana. Si bien en la actualidad se pueden encontrar estos productos congelados, o en botes.

<https://www.mepillasquisando.com>



<https://www.mepillasquisando.com>



INGREDIENTES: (para 4 raciones)

- 1 Kg. de habas de la Vega de Granada, desgranadas. 3 Kg. con vaina.
- 150 gr. de espárragos de Huétor Tajar (1 manojo de tamaño mediano). **(I.G.P.)**
- 3 Cebolletas de la Vega de Granada. (Se pueden sustituir por cebolla tierna).
- 3 Ajos tiernos (ajetes).
- 1 Ramita de hierbabuena.
- 100 gr. de jamón serrano de paletilla de Trevélez. **(I.G.P.)**
- 50 gr. de panceta veteadada de Trevélez. **(I.G.P.)**
- 250 ml. de aceite de oliva virgen extra de Montefrío. **(D.O.P.)**
- 50 gr. de manteca de cerdo (Impide que se arrebatan y endurezcan las habas).
- Sal.
- 4 Huevos de corral de gallinas sueltas. (Uno por comensal, salvo que le apetezcan mas)
- 1 Pan candeal de Alfacar de horno de leña de encina. **(I.G.P.)**
- 1 L. de vino clarete de Polopos. **(D.O.P.)**

ELABORACIÓN:

Desgranamos las habas y cortamos las cebolletas en trozos no demasiado pequeños junto con los ajetes. A continuación reservamos 8 espárragos enteros y cortamos los restantes en trozos de un centímetro dejando enteras las cabezas. En un cazo ponemos agua y cocemos todos los espárragos.

En una sartén calentamos un poco el aceite y la manteca hasta que se derrita, añadimos la panceta cortada muy finita, las cebolletas, los ajetes, las ramitas de hierbabuena y las habas.

Añadimos sal y freímos a fuego bajo, unos 30 minutos o hasta que las habas estén tiernas, procurando que no hierva el aceite pues se tostarían las habas y se endurecerían, añadimos los espárragos troceados y mezclamos.

Cuando estén listas apagamos el fuego, retiramos las ramitas de hierbabuena y le incorporamos el jamón en láminas pequeñas, tapamos la sartén para que el jamón coja los sabores sin que se fría (el jamón frito suele estar salado y duro).

Para servir escurrimos bien las habas y las acompañamos con un huevo frito por comensal, y para decorar, hacemos un "atadillo" con las cabezas de los espárragos enteros y una loncha de jamón. Hay quien lo trocea todo y lo mezcla con el huevo. Yo prefiero un poquito de cada.

<https://www.mepillasquisando.com>