

Guisantes frescos rehogados con chopitos y menta

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 kg de guisantes desgranados
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 cucharada de salsa de tomate
- Picadillo, ajo, avellanas, perejil
- 8 hojas de menta fresca
- Pétalos de caléndula
- 24/30 chopitos
- Sal, aceite
- Tinta

La receta que el restaurante **Ca la Maria** comparte con nosotros es tan saludable como succulenta: **guisantes rehogados con chopitos**. Una combinación mar y montaña deliciosa, además de muy nutritiva.

Preparación: - Pelar los ajos tiernos, picar bien, sofreír suavemente sin que cojan color. - Cuando estén, añadir una cucharada de salsa de tomate, los guisantes desgranados y un poco de agua, tapar y dejar cocer 3 minutos. Cuando casi estén cocidos, añadir el picadillo y las hojas de menta fresca picada. En una sartén a parte, saltear los chopitos sin la quilla con un chorro de aceite y sal. Llevar a ebullición la tinta con un poco de agua, colar y añadir un buen chorro de aceite (sin remover).

Emplatado: - Poner los guisantes rehogados en el fondo del plato, los chopitos encima y un cordón de la vinagreta de tinta. - Decorar con unas hojas de menta y unos pétalos de caléndula.

Aportación nutricional: - Los guisantes son uno de los alimentos más ricos en vitaminas del grupo B, necesarias para que las fibras nerviosas se nutran de glucosa adecuadamente. - También son ricos en vitamina B3, que, junto a las otras vitaminas que contienen del grupo B (la B1, la B2 y la B6), contribuye a regular procesos metabólicos que son esenciales para que los nutrientes lleguen al sistema nervioso. - Además, contienen cantidades importantes de vitamina B9, cuya deficiencia es responsable de la aparición de síntomas de depresión o de mal humor. Por todo eso, comer guisantes es una forma deliciosa de ayudar a superar los nervios, la ansiedad y nos ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.

Receta de **Ca La Maria** por soycomocomo.es