

## Receta de Habas con Trigueros y Ajetes

17 Abr 2017



Buenos días a tod@s, para este lunes de Abril os dejo una nueva receta de una seguidora de nuestra Web de Recetas, se trata de **Habas con Trigueros y Ajetes**, nos cuenta que es muy amante de las verduras y que este es uno de sus platos favoritos, muchas gracias a **Lucia Jiménez** por enviarnos esta receta.

### Ingredientes

- Habas con vaina (un Kg o más según comensales)
- Espárragos trigueros (un manojo)
- Ajos tiernos (cuatro o cinco)
- Sal
- Aceite de oliva
- Salsa de soja

### Modo de Preparación

1. Pelar las habas de las vainas
  2. Cortar los espárragos aprovechando solo la parte tierna
  3. Limpiar y cortar en trozos los ajetes
  4. En un wok o sartén honda, poner un poco de aceite de oliva a calentar
  5. Añadir los espárragos y dejar que se vayan haciendo, echar las habas y poner un poco de sal, remover con una cuchara de palo y dejar que se hagan a fuego vivo unos minutos, removiendo de vez en cuando
  6. Cuando estén casi hechas, añadir los ajetes y saltear
  7. Añadir un chorrito de salsa de soja y mezclar bien
  8. Apagar y servir recién hecho y...buen provecho!!!
-