

Ensalada tibiana de habas, hortalizas y tirabeques:

Ingredientes:

- 100g de calabacín
- 100g de pimiento (rojo, verde o amarillo)
- 50g de cebolleta tierna
- 50g de tomates cherry
- 100g de habas tiernas
- 50g de tirabeques
- 50g de jamón ibérico en virutas
- 50g de queso parmesano
- 20g de piñones y 20g de pasas
- 1 copita de jerez o coñac
- 1 guindilla, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta



Preparación:

- Remojar las pasas en jerez o coñac
- Desgranar las habas
- Cortar las verduras en juliana
- Saltear en un wok o similar, el ajo y la guindilla e incorporar poco a poco todos los ingredientes de acuerdo con su punto de cocción y grosor de corte
- Salpimentar y añadir las virutas de jamón
- Emplatado y servirlo acompañado de unas virutas de queso parmesano

Notas:

- Los tirabeques (*Pisum arvensis*), también conocidos como bisaltos, son unas vainas de la misma familia y género que los guisantes, pero en lugar de ser cultivadas por sus semillas, son las propias vainas las que se consumen y sin desgranar, pero en su interior esconden unas semillas casi imperceptibles. La semilla o legumbre que se esconde en su interior es tan pequeña, que la vaina es

Àngels cuina

casi completamente plana, algo más ancha que las de los guisantes y de un largo similar. Sólo se pueden encontrar durante unas semanas al inicio de la primavera (finales de marzo-principios de abril), siendo muy populares en Catalunya y Aragón.

- Su color es verde vivo y brillante, su textura es delicada y crujiente, deben recolectarse en su momento óptimo y consumirse lo antes posible para disfrutar de sus cualidades organolépticas, con el paso de los días pierden frescura y sabor, se van secando y endureciendo.
- El sabor de los **tirabeques** es dulzón, muy agradable al paladar, además de muy fáciles de cocinar y de combinar con otros ingredientes. Los tirabeques se prestan a ser el ingrediente principal de un plato, a incluirlo en menestras, ensaladas o sopas, y también a servirse como guarnición.
- Lo ideal es que la cocción que se le proporcione sea breve y poco agresiva, pudiendo ser un salteado, una fritura ligera, hervidos o al vapor.
- El aspecto nutricional de los tirabeques es igualmente valorable, como el resto de la familia de las *fabaceae*, destaca por su aportación de proteínas vegetales, vitaminas B y C, minerales y fibra. En cuanto al valor energético, ronda las 50 kcal. Por cada 100 gramos.