**“ HABAS ENZAPATÁ “**

Es un plato con mucha tradición en toda la provincia de Huelva. Ya los abuelos de los abuelos preparaban este plato tan sencillo y rico, que nació de la necesidad y el hambre en tiempos más duros.

Más que un plato es un aperitivo saludable, bajo en calorías y rico en fibra.

INGREDIENTES:

* 2 Kg de habas frescas de temporada.
* 2 ajos frescos.
* Un manojo de hierbabuena.
* Un manojo más pequeño de poleo.
* Un limón.
* Sal.
* Agua.

PREPARACIÓN:

 Para saber que las habas tienen la maduración adecuada para la elaboración de este plato, la uña de la misma debe estar verde o amarillenta (si está negra, nos saldrán demasiado secas. Pelamos las habas (tamaño grande) y las lavamos, lavamos los ajos, la hierbabuena, el poleo y el limón, y lo añadimos. El limón lo cortamos por la mitad para que salga su jugo una vez que empiece a cocinar.

 Yo le añado el limón para que las habas salgan más blancas y no por el gusto.

 Personalmente me gusta más con hierbabuena que con poleo pero podéis hacerlo solo con poleo o solo con hierbabuena.

Utilizo una olla rápida. La lleno de agua con varios puñados de sal y espero a que hierva. A continuación añado todos los ingredientes y una vez que la válvula se active, cuento 2 minutos y retiro.

Por último, servir caliente o frío, según vuestro gusto.

