

## SÉPTIMO ARTE GASTROBAR

# Alcaucil en escabeche suave sobre crema de chícharos y habitas tiernas

Cocinero  
Manuel Jesús Sánchez Ramírez

### INGREDIENTES

(4 personas)

#### PARA EL ESCABECHE 1

4 alcauciles,  
medio pimiento rojo,  
medio pimiento verde,  
2 cebolletas frescas,  
1 zanahoria, medio limón  
lunero, 2 dientes de ajo,  
1 hoja de laurel, 3 clavitos,  
1 litro de AOVE, 300 ml vinagre.

#### PARA LA CREMA DE CHÍCHAROS 2

1 kg. chícharos, 1 patata, 200 gr. puerro.

#### PARA LAS HABAS 3

1 kg de habas.

#### OPCIONAL

Haremos un coral de moringa  
(50 g de agua, 30 gr de aceite,  
10gr. de harina, 5 gr. de moringa.

Se mezcla todo y se echa en un biberón).  
En una sartén muy caliente echamos la mezcla  
con el biberón en forma de luna y cocinamos.

### ASI SE HACE

#### 1 PARA EL ESCABECHE

Se limpian los alcauciles y se echan en agua con limón.  
En una olla se echan todas las verduras cortadas a  
juliana y los demás ingredientes, y las alcachofas enteras.  
Se cocina a fuego lento 30 minutos. Y reservamos.

#### 2 PARA LA CREMA DE CHÍCHAROS

Se pelan los chícharos la patata y los 200 gr. de puerro.  
Todo esto se sofríe con un chorrito de AOVE y se cubre  
de agua. Cocinamos hasta 30 min.  
Trituramos y salpimentamos.

#### 3 PARA LAS HABAS

Se pelan las habas y se ponen a  
cocer con agua durante 20 min. Se enfrían y  
se les quita la membrana y apartamos.

#### MONTAJE DEL PLATO

Se pone en el plato una base de crema de chícharos,  
el alcaucil lo partimos en cuatro y colocamos en forma  
de cruz y salteamos las habitas con AOVE y ajo  
y lo echamos por encima del alcaucil.

### TRUCOS Y CONSEJOS

Probar todo en conjunto



1,5 Horas  
Media

INNOVADORA  
2022