



Mezcla de Verduras de Verano

INGREDIENTES

- 2 elotes
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla blanca
- 1 tz. de habas o una lata frijoles
- mantequilla (10 oz)
- 2 chiles poblanos
- 1-2 cdas. de aceite de canola
- Sal de mar, al gusto
- Pimienta negra molida (opcional)

ELABORACION

1 Primero, cocine las habas si usa habas secas. Remójelas durante al menos 8 horas. Escúrralas, retire las pieles exteriores y luego hiévalas a fuego lento en agua durante 45-60 minutos hasta que estén tiernas. Escúrralas y resérvelas. Si usa frijoles mantequilla enlatados, escúrralos y enjuáguelos.

Cocine los elotes en el microondas con la hoja durante aproximadamente 8 minutos. Deje enfriar ligeramente, retire la hoja y las barbas, luego corte los granos del elote.

Ase los chiles poblanos sobre una llama, en una parrilla o bajo el asador hasta que estén ennegrecidos por todos lados. Colóquelos en un tazón, cúbralos y déjelos reposar durante unos 10 minutos. Pele la piel y píquelos. Corte el calabacín y la cebolla en cubos de aproximadamente 1/2 pulgada.

2 Caliente un sartén grande a fuego medio. Agregue el aceite de canola, la cebolla y una pizca de sal de mar. Cocine hasta que la cebolla se vuelva translúcida y comience a dorarse. Agregue el calabacín y cocine durante unos minutos hasta que comience a ablandarse. Agregue el elote, las habas y los chiles poblanos. Cocine durante unos minutos hasta que todo esté bien caliente, revolviendo suavemente para que las verduras mantengan su forma.

3 Pruebe y ajuste la sazón con sal de mar y pimienta negra recién molida si lo desea. Sirva caliente.