

## Crema de guisantes, polvo de jamón y alcachofas

---

Entre los brotes germinados más utilizados en la cocina española, ocupa un lugar muy importante el guisante. Los guisantes son legumbres verdes, todavía sin madurar, que se obtienen de la planta leguminosa del mismo nombre. Tienen un importante valor nutritivo y un elevado aporte energético, por su riqueza en proteínas, hidratos de carbono y minerales. En esta lección vamos a trabajar dos texturas del guisante totalmente diferentes: por un lado haremos una crema con los guisantes congelados que encontramos todo el año en el mercado. Y por otro lado, prepararemos un salteado con guisantes frescos, cuya época de cultivo óptima se da entre los meses de mayo y julio.

### Preparación

---

Para hacer la crema: Picamos la cebolleta y la pochamos con aceite en una olla. Agregamos los guisantes congelados (previamente atemperados) y rehogamos. Luego añadimos el fondo de ave y sal, y dejamos que se cueza unos 5 minutos, antes de triturar con el brazo eléctrico. Ligamos la crema con mantequilla en una olla y salpimentamos. Para hacer el salteado: Pelamos la alcachofa y la colocamos en agua con perejil para que no se oxide. Luego la cortamos en cuartos para el salteado. Por otro lado, sacamos los guisantes frescos de la vaina y los escaldamos en agua para que pierdan dureza antes saltearlos en sartén junto a las alcachofas y un poco de aceite. Para la guarnición: Cocemos los huevos de codorniz y los pelamos. Horneamos las láminas de jamón (40 minutos a 160º) hasta que estén crujientes, momento en el que dejamos enfriar, antes de triturar haciendo polvo. Emplatamos al gusto. Con una base de ingredientes sólidos primero y regando con crema después, espolvoreando con el jamón, por ejemplo.

### Ingredientes

---

Para 4 personas:

500 gr. guisantes congelados.

300 gr. guisantes frescos

500 ml. Caldo de ave.

1 cebolleta

20 gr. de mantequilla.

4 alcachofas.

20 Láminas finas de jamón.

Taquitos de jamón ibérico de bellota.

2 huevos de codorniz (cocidos)

Germinados.

### Utensilios

---

Ollas  
Sartenes  
Cuchillos  
Espátula  
Placa de horno  
Papel vegetal  
Bandeja de horno  
Cucharones  
Rallador  
Batidora eléctrica

## Instructor destacado

---



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**