

ABAJCA Abajao campero

Código: ABAJCA Receta: Abajao campero
Tipo de Plato: Ensaladas Tiempo prep.:

Comensales 4

Ingredientes

1 kg de espárragos verdes
0,200 kg tomate
0,200 kg cebolla
0,050 kg pimiento verde
0,020 kg dientes de ajo
1 cda de harina
Medio litro de caldo de verduras
1 chorreón de vinagre
1 Pan moreno del día
0,100 kg Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz

Preparación

Sofreír el ajo y la cebolla cortada en una cazuela grande, con aceite de oliva, y agregar el pimiento y el tomate troceados.
A los cinco minutos, añadir los espárragos troceados con las manos y sazonar.
Mover bien y cubrir con el caldo. Dejar cocer quince minutos.
Cortar el pan en rebanadas y colocar por encima, empujándolo para que empape. Tapar la cazuela y dejar cocer cinco minutos más.
Apartar y servir caliente.

Enlace permanente: