

Ingredientes para la receta Menestra de verduras tradicional (4 personas)

- 1/2 coliflor
- 200 g de judías verdes
- 8 espárragos blancos
- 2 zanahorias
- 4 alcachofas
- 2 hojas de acelga
- 200 g de espinacas
- taquitos de jamón serrano
- 1/2 limón
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- ramas de perejil
- harina y huevos para rebozar

Elaboración de la receta Menestra de verduras tradicional

Limpia bien las alcachofas quitándoles la parte superior y las hojas exteriores. Úntalas con limón para que no se ennegrezcan. Cuece las alcachofas en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil durante 15 minutos aproximadamente. Escúrrelas, córtalas en cuartos y resérvalas.

Separa la coliflor en ramilletes. Retira los extremos y los hilos de las judías, córtalas por la mitad a lo largo y luego en trozos de 4-5 centímetros. Pela las zanahorias y córtalas en rodajitas. Limpia las acelgas, separa las hojas de las pencas, retira los hilos de éstas y córtalas en trozos de 5 centímetros. En una cazuela, con poca agua, pon el accesorio para cocer al vapor y coloca encima la coliflor, las judías, la zanahoria y las pencas. Tápalas y deja cocer durante 8-10 minutos.

Aparte, cuece las hojas de las pencas y las espinacas en una cazuela durante 5 minutos.

Escúrrelas, pícalas un poco y forma bolitas. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel de cocina.

Reboza también los ramilletes de coliflor y las pencas de acelga.

Pela los espárragos y retírales la parte inferior del tallo. Cuécelos en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos. Sácalos, escúrrelos y resérvalos.

En una cazuela, sartén o cazuela de barro, saltea los taquitos de jamón con un poco de aceite. Incorpora todas las verduras que no estén rebozadas, remueve bien y rectifica de sal. Añade un poco de agua y cocina hasta que se mezclen todos los sabores. Finalmente, introduce las verduras rebozadas, dales un hervor y sirve.