

MENESTRA DE VERDURAS



Preparación

Cortar las verduras en trozos regulares y poner el caldo de alcachofa a hervir.

Para la Menestra, interesa que las verduras estén al dente, así que tendremos en cuenta los minutos recomendados de cocción de cada verdura.

Empezaremos añadiendo al caldo hirviendo las alcachofas y las zanahorias, éstas tienen un tiempo de cocción de 15 minutos antes de añadir el resto de verduras.

Pasados estos minutos añadir, los guisantes, el calabacín, el tallo de los espárragos y las judías verdes.

Tras 2 minutos añadimos las puntas de espárrago, el brécol y el bimi.

Hervir todo junto 5 minutos y apagar el fuego.

Colar las verduras reservando el caldo.

Sofreír 1/2 cebolla a fuego lento, una vez esté transparente añadir una cucharada de harina remover hasta que la harina esté cocinada e ir añadiendo el caldo donde hemos hervido las verduras poco a poco y sin dejar de remover, hasta que consigamos una textura ligera. A este proceso se le llama velouté y es similar a la bechamel, pero en vez de leche utilizamos caldo. Una vez tenemos nuestra velouté de verduras hecha la ponemos al fondo del plato e incorporamos las verduras. Añadiendo un poco de AOVE y sal al gusto.

INGREDIENTES

5 CALDO NATURAL DE
ALCACHOFA
ESPÁRRAGOS
CALABACÍN
BIMI
BRÉCOL
ZANAHORIAS
GUISANTES
CEBOLLA
HARINA
JUDÍA VERDE