Menestra campestre

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Daniel Olmedo M

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
También se puede preparar con verduras congeladas. Es una receta apta para diabéticos.

Descripción:

Menestra de verduras de la de toda la vida.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de Judías verdes
- 200 gr de Guisantes
- 2 Alcachofas
- 4 Espárragos blancos de Navarra
- 1 Zanahoria
- 4 lonchas de Jamón serrano finas
- 2 Huevos
- 1 vasito de vino blanco
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de Romero
- Sal

Preparación:

Paso 1

Se lavan las alcachofas, se les quita el tallo y las hojas exteriores, y se cortan en cuatro trozos. Se pelan los espárragos y se eliminan los tallos. Se cortan las puntas de las judías verdes y se sacan las hebras, y después se cortan en tiras longitudinales. Por último, se pela la zanahoria y se corta en trozos de medio centímetro.

Paso 2

En una cazuela para cocer al vapor, con cestillo, se pone un litro de agua con una cucharada de aceite, el romero y el vino.

Paso 3

Se colocan en el cesto las verduras, por este orden: la zanahoria y las alcachofas mezcladas en el fondo, después

las judías verdes y los guisantes, y encima de todo, los espárragos. Se sazonan por capas, a medida que se van colocando, y se tapa la cazuela. Cuando el agua empiece a hervir, se deja cocer durante 20 minutos a fuego medio. Aparte, en un cazo con agua y un puñado de sal, se hierven los huevos durante 10 minutos. Se dejan enfriar bajo el chorro de agua fría y luego se pelan.

Paso 4

Se retira la verdura y se dispone en planos de modo que las distintas hortalizas queden bien repartidas. Después se coloca en el centro el huevo duro, entero o cortado en láminas, y el jamón alrededor o sobre ellas.