MENESTRA DE VERDURAS

INGREDIENTES

* 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

REALIZACIÓN

Se limpian bien las alcachofas quitándoles la parte superior y las hojas exteriores. Se untan con limón para que no se ennegrezcan. Se cuecen las alcachofas en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil durante 15 minutos aproximadamente. Una vez escurridas, se cortan en cuartos y se reservan.

Se separa la coliflor en ramilletes. Se retiran los extremos y los hilos de las judías, se cortan por la mitad a lo largo y luego en trozos de 4-5 centímetros. Se pelan las zanahorias y se cortan en rodajitas. Se limpian las acelgas, se separan las hojas de las pencas, se retiran los hilos de estas y se cortan en trozos de 5 centímetros. En una cazuela, con poca agua, se pone el accesorio para cocer al vapor y se colocan encima la coliflor, las judías, la zanahoria y las pencas. Se tapa todo y deja cocer durante 8-10 minutos.

Aparte, se cuecen las hojas de las pencas y las espinacas en una cazuela durante 5 minutos. Se escurren, se pican un poco se hacen bolitas. Se pasan por harina y huevo batido y se fríen en una sartén con aceite. Se escurren sobre un plato cubierto con papel de cocina.

Se rebozan también los ramilletes de coliflor y las pencas de acelga.

Se pelan los espárragos y se retira la parte inferior del tallo. Se cuecen en una cazuela con agua y sal durante 10 minutos. Se sacan, escurren y reservan.

En una cazuela, sartén o cazuela de barro, se saltean los taquitos de jamón con un poco de aceite. Se incorporan todas las verduras que no estén rebozadas, se remueve todo bien y se rectifica de sal. Se añade un poco de agua y cocina hasta que se mezclen todos los sabores. Finalmente, se introduce las verduras rebozadas, se da un hervor y se sirve.