

## MENESTRA PALENTINA

### INGREDIENTES:

250g de judías verdes  
250g de coliflor  
250g de calabacín  
250g de espárragos  
250gr de pimiento verde  
200g de guisantes  
1 Cebolla pequeña  
Harina: para rebozar y espesar la salsa  
1 Zanahoria  
200g de jamón  
200g de magro de ternera  
1 Huevo para rebozar  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal



### PROCEDIMIENTO:

Cocer las verduras en abundante agua dejándolas al dente, para conseguir que cada verdura tenga la cocción que precisa deben cocerse o bien por separado o bien incorporando al agua de la cocción las verduras que son más tiernas al final.

Con las que proponemos, primero serían las judías verdes, luego la zanahoria, después las alcachofas, etc. Escurrir.

Preparar un sofrito poniendo en la sartén un buen chorro de aceite y friendo en él la cebolla muy picadita, el ajo, el perejil, la zanahoria, el jamón y el magro de ternera.

Cocer en una olla los guisantes, también pueden ser en conserva si son de calidad y una vez escurridos ponerlos en el sofrito anterior, poner una cuchara de harina y dejarlo cocer suavemente y reservar.

Rebozamos las verduras:

Poner en un plato un huevo batido y en otra harina, rebozar las verduras reservadas y en porciones pasándolas primero por harina y después por huevo (incluso los espárragos).

Se van incorporando las verduras al sofrito y se añade parte del caldo de los guisantes o de la cocción de las verduras. Se deja cocer unos minutos.

### PRESENTACIÓN

En un plato llano con ayuda de un molde rellenamos con el risotto y decoramos con los germinados.