

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 yriendo 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.