



Menestra de verduras

RACION PARA 4 PERSONAS

Creaciones Eva

Prohibida la reproducción

Instrucciones al dorso



MENESTRA DE VERDURAS

RACION PARA 4 PERSONAS

RECETA

CAZUELA. - ACEITE.—En una cazuela calentaremos 100 gramos de aceite con un diente de ajo. Retiraremos el ajo, CEBOLLA. - ZANAHORIA. una vez dorado, y echaremos medio kilo de cebolla picada y 2 zanahorias en tiritas.

GUISANTES.— Unos diez minutos después, añadiremos medio kilo de guisantes y dejaremos la cazuela TAPADA y a fuego lento media hora más, revolviendo de vez en cuando con una CUCHARA DE MADERA.

AGUA.— Luego, verteremos medio litro de agua y, en cuanto hierva, dejaremos otra media hora a hervor lento.

JAMON FRITO.— Agregaremos 2 pellizcos de sal, unos 50 gramos de trocitos de jamón frito y un cuarto de PATATITAS. kilo de patatitas nuevas. Cuando estén ya cocidas éstas retiraremos del fuego la cazuela hasta preparar lo que indicamos seguidamente:

ALCACHOFAS.— Limpiaremos al chorro 2 alcachofas y un manojo de espárragos, a los que quitaremos con un ESPARRAGOS. cuchillo las adherencias de tierra. Coceremos por separado los espárragos y las alcachofas y arrancaremos a éstas las hojas menos tiernas. Cortaremos cada una de las alcachofas en cuatro, las rebozaremos en harina y en un huevo batido y las freiremos, pasándolas luego a la cazuela, así como los espárragos cocidos. Agregaremos también 2 huevos partidos en cuatro y que habremos cocido, aprovechando el hervor de una de las hortalizas.

Después arrimaremos la cazuela al fuego unos 10 minutos y, finalmente, volcaremos la menestra a una fuente.

NOTA.—Si los espárragos y alcachofas fuesen de lata, los agregaríamos a la menestra tal como vienen. Pero EL PLATO RESULTA MUCHO MAS SABROSO CON VERDURAS FRESCAS.