

Menestra con crema de judías verdes y taquitos de jamón

La menestra de verduras es un plato del recetario español. Cada lugar de nuestro país tiene sus variantes pero, en líneas generales, es un guiso de una mezcla de distintas verduras. Es muy habitual su elaboración en zonas de producción de verduras como La Rioja o Navarra. En esta lección te enseñamos a preparar la menestra respetando los tiempos de cocción de cada una de las verduras. Además, conocerás una manera sorprendente de presentar este clásico plato.

Preparación

Cocemos las alcachofas peladas y cortadas en cuartos durante 20 minutos en agua con sal. A los cinco minutos de cocción, añadimos la zanahoria pelada y cortada en rodajas de medio centímetro de grosor. Pasados unos pocos minutos, añadimos la mitad de las judías cortadas. Después, incorporamos al caldo de verduras la coliflor y el brócoli, cortado en ramilletes del tamaño de una albóndiga. Tras dos minutos, añadimos los guisantes y dejamos cocer unos 6 minutos más. Para la crema de judías verdes sofreímos dos dientes de ajo laminados y la mitad restante de judías cortadas al gusto. Añadimos sal, damos un par de vueltas y dejamos sofreír unos minutos. Añadimos el caldo de ave y lo dejamos cocer todo durante unos diez minutos desde que el caldo rompa a hervir. Pasado los diez minutos, escurrimos y trituramos.

Paralelamente, cortaremos la cebolleta en brunoise y la dejamos pochar. Añadimos los taquitos de jamón y dejamos cocer un rato más. Cuando las verduras están listas, las escurrimos y las añadimos al sofrito. Damos unas vueltas e incorporamos la patata previamente frita cortada en daditos. Añadimos un pelín de caldo de verduras para que no se seque y retiramos. Para el emplatado En plato hondo disponemos en el fondo la crema de judías verdes. Después colocamos un aro y lo rellenamos con la menestra. Desmoldamos y decoramos con unos chips de ajo y un poquito de perejil. Para finalizar, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Ingredientes

Para 4 personas

300gr de judías verdes

2 zanahoria

1 cebolleta

½ de brócoli

½ de coliflor

8 alcachofas

200 g de guisantes

2 patatas

700 ml de caldo de ave

200 gr de taquitos de jamón

Perejil

Ajo

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Utensilios

Tabla de cortar

Cuchillos

Ollas

Túrmix

Cubiertos de servir

Espumadera

Aro

Instructor destacado



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD