

Ingredientes

4 Pax

| | |
|-----------------------|--------|
| Alcachofas | 400gr |
| Patatas pequeñas | 300gr |
| Tomates maduros | 300gr |
| Coliflor | 300gr |
| Cebolla | 250gr |
| Panceta | 200gr |
| Nabo | 200gr |
| Zanahorias | 200gr |
| Judías verdes | 200gr |
| Guisantes desgranados | 100gr |
| Agua o caldo | 1L |
| Huevos | 2 un |
| Dientes de ajo | 2 un |
| Harina | 1 cda |
| Perejil picado | 1 cda |
| Aceite | 1dl |
| Pimentón dulce | 1cdita |
| Zumo de medio limón | |
| Sal | |

Menestra de verduras

Preparación

Pelar el tomate y picarlo muy fino o triturarlo. Pelar y picar en daditos muy pequeños la cebolla. Pelar y picar muy finos los ajos. Pelar las patatas. Pelar las zanahorias y los nabos, cortarlos en trozos rectangulares de tres centímetros.

Quitar las hebras a las judías, cortarlas en dos mitades a lo largo y tres o cuatro trozos a lo ancho. Limpiar la coliflor y cortarlas en manojitos pequeños.

Limpiar las alcachofas retirando todas las hojas verdes, el tallo y cortándolas en cuartos, retirando los pelillos interiores y frotando con limón. Cortar la panceta en dados y cocer los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos (refrescarlos en agua fría, pelarlos y cortarlos en cuartos).

Elaboración

En una cazuela de barro, se calienta el aceite se dora la panceta. Se añade el ajo, se dora ligeramente, se añade la cebolla y se rehoga a fuego lento diez minutos.

Incorporar la harina rehogar un minuto, añadir el pimentón, revolver y rápidamente para que no se queme echar el tomate. Cocer diez minutos, añadir el caldo o agua y la sal.

Cuando hierva echar las verduras procurando colocarlas en montoncitos Cocer a fuego lento, rascando el fondo de vez en cuando con cuidado de no revolver las verduras hasta que estén todas tiernas. Comprobar de sal.

+ info en www.proyectogastronomix.org

  proyectogastronomix  gastronomix_es

Organiza

Ebrofundación



fundación
la casa
y el mundo

Colabora



imagen
en acción
logro por el cambio social



befresh

Proveedores oficiales



VIÑA MAYOR
BOUTIQUE - BOUTIQUE DEL OCEANO - BOUTIQUE



GLORIOSO
RIOIA

Proveedores oficiales de producto



Santa Rita

brillante

ecosecha
Alimentos Ecológicos



SOS

