

# Menestra de verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bebida sugerida

Rías Baixas 1999:

### Salsa

**Caldo de verduras:** 250 cc

**Cebolla:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Tomates Perita:** 6 Unidades

**Vino Blanco:** 50 cc

**Guindilla:** 1 Unidad

**Harina:** 2 cdas.

### Verduras

**Sal:** A gusto

**Pencas de acelga:** 200 g

**Arvejas:** 200 g

**Tomillo:** A gusto

**Zanahoria:** 1 Unidad

**Espárragos navarros:** 250 g

**Chauchas:** 100 grs.

**Jamón crudo:** 50 g

**Cebolla:** 1 Unidad

**Vino Blanco:** 50 cc

**Habas:** 200 g

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Coliflor:** ½ Unidad

**Pan Rallado:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

## Salsa

- Pique la *cebolla*.
- Procese los tomates y pase a través de un *tamiz*.
- En una *cacerola* con aceite de oliva rehogue la *cebolla* y la *guindilla*.
- Agregue el vino y deje evaporar el alcohol.
- Integre la *harina* y revuelva durante 1 minuto.
- Añada el puré de tomates y la sal sin dejar de revolver.
- Vierta el caldo y revuelva constantemente hasta el final de la cocción.
- Condimente con sal y pimienta.
- Pase a través de un colador chino.

## Verduras

- Pele los espárragos y corte al medio a lo largo.
- Corte las pencas de acelga en bastones regulares.
- Corte las zanahorias en rodajas.
- Corte las chauchas en juliana.
- Separe las hojas de *coliflor*.
- Blanquee todas las verduras por separado en abundante agua salada hirviendo
- Pique finamente la *cebolla* y el *jamón*
- En una sartén con aceite de oliva saltee la *cebolla*.
- Incorpore las pencas de acelga y saltee.
- Agregue las zanahorias, las *habas*, las arvejas, las chauchas.
- Vierta el vino y deje evaporar el alcohol.
- Condimente con el *tomillo*.
- Integre la salsa y rectifique la sazón.
- Distribuya la menestra en cazuelas individuales, espolvoree con pan rallado y gratine en el horno.

## Presentación

- Sirva en las cazuelas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/menestra-de-verduras-3>