

Menestra de verduras al estilo nuevo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Espárragos: 250 g

Caldo De Pollo: 100 cc

Harina: 1 cda.

Ajo: 2 Dientes

Zanahorias: 2 Unidades

Aceite De Oliva: 30 cc

Chauchas: 200 grs.

Papas: 2 Unidades

Sal: A gusto

Arvejas: 100 g

Habas: 200 g

Broccoli: ½ Unidad

Coliflor: ½ Unidad

Preparación de la Receta

- Corte las chauchas al medio.
- En una *cacerola* con abundante agua salada hirviendo blanquee las chauchas durante 1 minuto, las *habas* y arvejas durante 30 segundos.
- Corte la cocción en agua helada.
- Corte la *zanahoria* en bastones.
- Separe las hojas de la *coliflor* y bróccoli.
- Elimine los tallos de los espárragos.
- Pele las papas y corte en bastones.
- Blanquee en abundante agua salada hirviendo las zanahorias, la *coliflor*, el bróccoli, los espárragos y las papas por separado.
- Corte la cocción en agua helada.
- Filetee el *ajo*.
- En una sartén con aceite de oliva dore el *ajo*.
- Pase el aceite a través de un *tamiz* y pase a una sartén limpia.
- Agregue la *harina* y mezcle bien.
- Vierta el caldo sin dejar de revolver.
- Condimente con sal.
- Incorpore las verduras y saltee rápidamente.

Presentación

- Sirva en platos hondos.

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