

# 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>