elGourmet

Ragout de Vegetales

Tiempo de preparación: 90 Min

Ingredientes

Ají molido: c/n
Apio picado: 4 Tallos
Berenjenas en dados: 300 Gramos
Calabaza en cubos: 250 Gramos
Cebolla picada: 300 Gramos
Cebolla morada picada: 150 Gramos
Chauchas: 150 Gramos
Coliflor hervido: 6 Flores
Espinaca: 100 Gramos
Hinojo en juliana: 1 unidad
Morrón rojo en dados: 1 unidad
Morrón amarillo en dados: 1 unidad
Pak choi: 1 Atado
Porotos negros cocidos: 300 Gramos
Porotos pallar cocidos: 300 Gramos
Puerro al bies: 150 Gramos
Repollo blanco picado: 200 Gramos
Tomates cherry: 200 Gramos
Zapallitos picados: 300 Gramos
Zucchini picados: 300 Gramos
Ajo picado: 4 Unidades
Arvejas: 100 Gramos
Brócoli hervido: 6 Flores
Caldo de verduras: c/n
Cebolla de verdeo al bies: 150 Gramos
Champignones en cuartos: 100 Gramos
Choclos para usar sus granos: 2 Unidades
Comino: c/n
Hakusai: 100 Gramos
Laurel: c/n
Morrón verde en dados: 1 unidad
Orégano: c/n
Pimentón: c/n
Porotos Mung cocidos: 300 Gramos
Portobellos en cuartos: 100 Gramos
Repollo colorado picado: 200 Gramos
Salsa de tomate: c/n
Zanahoria en dados: 200 Gramos
Zapallo kabutia en cubos: 250 Gramos

Polenta a la plancha

Aceite De Oliva: c/n
Caldo de verduras: 300 c.c.
Cebolla de verdeo picada: 20 Gramos
Leche de almendras: 300 cc
Polenta: 120 Gramos
Queso Pategrás rallado: 100 Gramos
Cebolla picada: 20 Gramos
Ciboulette: c/n
Orégano: c/n
Queso Parmesano Rallado: 100 Gramos

Preparación de la Receta

- **Ragout de verduras**
- En una olla de base amplia con aceite de oliva rehogar *cebolla*, *cebolla* de verdeo, *puerro* y *ajo* por 5 minutos.
- Agregar *apio*, morrones y zanahorias, continuar la cocción por 5 minutos.
- *Condimentar* con sal y añadir *hongos*, zapallito, zuchini, berenjenas, *hinojo*, *choclo*, chauchas, calalabaza y cabutia
- Transcurrido 3 minutos incorporar repollos, pak choi y agregar salsa de tomates y caldo hasta casi cubrir los vegetales, llevar a hervor y cocinar 2 minutos.
- Añadir porotos, *brócoli*, *coliflor* y dejar *hervir* suavemente por 3 minutos.
- *Condimentar* con *orégano*, *pimentón*, *ají* molido, *laurel*, *comino* y sumar las hojas de *espinaca*.
- Mezclar y reservar.

Polenta

- En una cacerolita con aceite de oliva rehogar *cebolla* y *cebolla* de verdeo hasta que estén blandas.
- Agregar caldo, leche de almendras y llevar a hervor
- Añadir la *polenta* en forma de lluvia y cocinar hasta que tome consistencia
- Pasar la preparación a una pizzera, alisar la superficie y enfriar hasta que quede bien rígida.
- Luego cortar en porciones y *dorar* en *plancha*.
- Agregar los quesos y las hierbas por encima y *gratinar* en el horno.

Armado

- Servir la *polenta* gratinada junto al ragout de verduras.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ragout-de-vegetales