Verduras estofadas con mollejas doradas y setas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Habas frescas: 1/2 Taza
Arvejas: 1/2 Taza
Chauchas: 15 Unidades
Maíz: 100 g
Zanahorias: 2 Unidades

Mollejas

Ajo: 2 Dientes
Hongos Shitake: 6 Unidades
Fecula De Maiz: 3 cdas.
Mollejas: 100 g
Jamòn crudo: 100 g

Preparación de la Receta

- Pele y corte las zanahorias en bastones de aprox 3cm.
- Lave y corte de la misma manera las chauchas.
- En recipientes diferentes con abundante agua hirviendo y sal cocine las zanahorias y las chauchas.
- Escurra y coloque las zanahorias junto con las chauchas en un bowl, agregue el maíz, las *habas* previamente hervidas y peladas y las arvejas.
- Coloque las mollejas en un recipiente con agua fría y unas gotitas de *vinagre* a fuego fuerte, una vez que rompe el hervor retire y deje reposar durante 10 minutos
- Corte en rodajas de 1cm y pase por *harina*.
- Limpie los *hongos* con un paño húmedo para retirar la tierra, quite los tallos y córtelos en dos.
- Pique el *jamón* crudo y el *ajo*.

Armado

- Coloque en una sartén caliente 2 cucharadas de aceite de oliva agregue el *jamón* crudo y el *ajo*, saltee durante un minuto.
- Incorpore la fécula de maíz y cocine durante ½ minuto aprox.
- Agregue los vegetales y vierta 250cc de agua.
- Condimente con sal a gusto y deje reducir.
- Selle en una sartén con una cda de aceite de oliva las mollejas de ambos lados, condimente con sal.
- Coloque en una sartén una cda de aceite de oliva y dore los *hongos*.

Presentación

- En un plato hondo coloque las verduras y por encima las mollejas y los *hongos*
- Decore con *perejil* picado

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/verduras-estofadas-con-mollejas-doradas-y-setas