

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 22:25
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/menestra-de-verduras-al-vapor.html>

Menestra de verduras al vapor

INGREDIENTES

350 grs. de vainas
2 zanahorias
200 grs. de brócoli
2 patatas
50 grs. de espinacas
200 grs. coliflor
12 coles de Bruselas
3 dientes de ajo
1/2 l. caldo de verduras
3 cucharaditas de harina
1 hoja de laurel y unos granos de pimienta
Agua y sal
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Limpia, trocea y cuece en una vaporera con agua, sal, unos granos de pimienta y el laurel, todas las verduras, por separado (excepto las espinacas).

En una tartera con 4 cucharadas de aceite, rehoga los ajos pelados y fileteados.

A continuación, agrega las espinacas, limpias y en juliana. Añade la harina, vuelve a rehogar y vierte poco a poco el caldo de verduras.

Incorpora a esta salsa todas las verduras cocidas al vapor y déjalo hacer todo junto durante 5 minutos a fuego lento. Sirve.