

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

Menestra de verduras de Ricardo Gil

INGREDIENTES

- alcachofas
- espárragos
- cebolletas
- judías verdes
- guisantes
- habitas
- espinacas
- borrajas
- calabacines
- jamón serrano

PREPARACIÓN

Cuece en agua salada por separado durante muy pocos minutos a borbotones.

Cada una el tiempo justo para dejarlas al dente. “Las verduras tienen que rendirse” repite Gil en alusión a una frase de su madre. No hay reglas fijas.

Los espárragos se cuecen con sus hebras después de pelados porque sus pieles hebras atesoran sabores. Y las alcachofas se hierven no con limón ni harina (burda herejía) sino con tallos de perejil (cargados de vitamina C) para que no se ennegrezcan.

Saltear las verduras con ajetes frescos finamente picados.

En lugar de aceite emplear grasa de tocino de jamón previamente derretida en aceite. Gracias a eso el jamón picado lo añade al final sin necesidad resecarlo en el fuego.

Nota:

Lo importante es que las verduras estén rabiosamente frescas.