

**Libreta:** Carnes  
**Creado:** 24/03/2018 22:26  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/menestra-ronde%c3%b1a.html>

## Menestra rondeña

### INGREDIENTES

1 kg. de alcachofas,  
1 kg. de habas,  
1 kg. de guisantes,  
1 cebolla,  
1 tomate,  
1/2 kg. de morcilla de Ronda, Harina,  
Caldo,

### PREPARACIÓN

- Se limpian las alcachofas y se cortan en cuatro trozos. Se frotran con limón, se pasan por agua, se blanquean con harina y se hierven en agua y sal. Se hace lo mismo con las habas y los guisantes.
- Una vez cocidas las tres verduras, se escurren y se reservan.
- Se fríen una cebolla fileteada y un cucharón de tomate frito, se le incorporan las alcachofas, las habas y los guisantes y se rehoga.
- Se cubre el conjunto con el caldo y se añade la morcilla, cortada en rodajas. Se deja cocer diez minutos más y se sirve.

### **Nota:**

La menestra es un plato muy extendido por toda España, especialmente en las zonas que son ricas en verduras. Puede ir acompañada de jamón, longaniza, chistorra y, en el caso de la rondeña, de morcilla, que es la que identifica la procedencia del plato.

La palabra 'menestra' tiene un origen curioso. Nace del latín pasando al italiano 'minestra', que significa 'servir a la mesa'. Aunque suele llevar como complemento algún embutido o carne, puede hacerse únicamente con verduras, en especial la denominada "menestra de vigilia", muy consumida en épocas de abstinencia religiosa.

Nuestra receta sólo incluye, además de la morcilla, alcachofas, habas y guisantes, por lo que no es demasiado espléndida. La variedad de verduras puede llegar hasta la docena: puntas de espárragos blancos o trigueros, cebolletas, patatas, zanahorias, coliflor, judías verdes, etc.

Es importante que se cuezan por separado, ya que la textura de cada una de ellas es diferente, requiriendo un tiempo de cocción distinto.