

PANACHE DE VERDURAS

INGREDIENTES:

Una patata cortada en cuatro rodajas

Dos zanahorias enteras y peladas

12 coles de Bruselas

Unos tronquitos de brécol

Un puerro cortado en dos

4 espárragos trigueros

Judías verdes de las redondas (si son planas, cortarlas en juliana)

Mostaza Antigua (de la que viene en frasco y se ven las semillas de la mostaza)

Aceite de oliva virgen

Sal

Semillas de sésamo (esto se lo he añadido yo de mi cosecha, porque le aporta calcio al plato además de un agradable sabor)

PREPARACIÓN:

Colocar las verduras en el Varoma y cocer al vapor 20 ó 30 minutos según si las queremos al dente o no.

Ponerlas en una fuente o en platos individuales, con mucho cuidado para no romperlas y sazonarlas con la sal, el sésamo y una mezcla hecha con una cucharadita de mostaza y aceite de oliva.