

Menestra palentina



Provincia

Palencia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 kg de verduras de temporada: alcachofas, guisantes, espárragos, pimientos, zanahorias, coliflor, coles u otras dependiendo de la estación del año.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picado.
- 3 cucharadas de harina.
- 1 huevo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1/4 litro del caldo de cocer las verduras.
- 50 gr de jamón cortado en dados.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Sal.

Elaboración

Hervir en abundante agua con sal las verduras elegidas. Hacerlo de una en una sin mezclarlas ya que cada una tiene su tiempo de cocción. En el caso de las alcachofas hervir en una cazuela aparte con un poco de limón ya que el agua no valdría para las demás verduras. (Esto quiere decir que el resto de las verduras la coceremos una por una sin cambiar el agua).

En una cazuela aparte calentar el aceite y freír el ajo hasta que esté medio dorado. Seguidamente añadir la cebolla y rehogar a fuego lento durante unos quince minutos. Añadir a lo anterior el jamón y rehogar. Añadir el vino blanco, el agua de las verduras y dejarlo que hierva. Añadir las verduras. Algunas de ellas (como la alcachofa) las habremos rebozado previamente con la harina y el huevo. Añadir el perejil y hervirlo a fuego lento durante cinco minutos.