

MENESTRA

4 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

105 kcal

Grasas

1 g

Fibra

8 g

Proteínas

8 g

Carbohidratos

17 g

Sal

1.3 g

Ingredientes

- 200 g de judias verdes
- 200 g de alcachofas
- 200 g de coles de bruselas
- 200 g de espárragos verdes
- 200 g de cebolla
- 100 g de guisantes
- 100 g de zanahoria
- Sal
- Pimienta molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar todas las verduras bajo agua fría.
- 2** Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas.
- 3** Retirar las puntas de las judías verdes y trocearlas.
- 4** Limpiar las alcachofas retirando las hojas duras y cortarlas en cuartos.
- 5** Retirar las hojas externas de las coles de bruselas si fuera necesario.
- 6** Cortar la parte dura de los espárragos verdes y trocearlos.
- 7** Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
- 8** Poner agua a hervir en una olla amplia.
- 9** Añadir la zanahoria, las judías verdes, las alcachofas y las coles de bruselas.
- 10** Cocinar hasta que empiecen a ablandarse.
- 11** Incorporar los espárragos verdes y los guisantes.
- 12** Cocinar hasta que todas las verduras estén tiernas pero firmes.
- 13** Escurrir bien las verduras.
- 14** Añadir la cebolla y mezclar.
- 15** Incorporar sal y pimienta molida al gusto.
- 16** Servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Lavar todas las verduras bajo agua fría.
- 2** Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas.
- 3** Retirar las puntas de las judías verdes y trocearlas.
- 4** Limpiar las alcachofas retirando las hojas duras y cortarlas.
- 5** Retirar las hojas externas de las coles de bruselas si fuera necesario.
- 6** Cortar la parte dura de los espárragos verdes y trocearlos.
- 7** Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
- 8** Colocar todas las verduras excepto la cebolla en el recipiente Varoma.
- 9** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
- 10** Cocinar hasta que las verduras estén tiernas pero firmes. **25 min / Varoma / vel 1**
- 11** Retirar el Varoma y escurrir si fuera necesario.
- 12** Mezclar las verduras con la cebolla.
- 13** Añadir sal y pimienta molida al gusto.
- 14** Servir caliente.

Consejos

- Corta las verduras en tamaños similares para que se cuezan de forma uniforme y queden “tiernas pero firmes”.

- Enfría las verduras escurridas 1-2 minutos al aire antes de servir para evitar que suelten agua en el plato.
- Ajusta el punto de cocción: si te gustan más al dente, reduce el hervor final cuando añadas espárragos y guisantes.
- Para una presentación más “gourmet”, sirve la menestra en un bol amplio y termina con pimienta recién molida.
- Si preparas la versión Thermomix, mezcla la cebolla al final para que mantenga textura y frescor.