me nuda tierra!

# Navarra

| Tiempo | Raciones |
|---|---|
| 1h | 4 |

**Alérgenos**

- Cereales con gluten

**Alternativas**

- Vegana
- Sin gluten

# Menestra

*La menestra es un plato típico de Navarra ya que exhibe la abundancia y variedad vegetal de este territorio de gran y variada producción agrícola*

## Ingredientes

- 400 g de guisantes
- 400 g de cardos
- 400 g de judías verdes
- 12 alcachofas
- 1 zanahoria
- 16 espárragos blancos frescos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Caldo de ave
- 1 ajo
- ½ cebolla tierna
- ½ cucharada de azúcar
- Harina
- 4 lonchas de jamón ibérico

! Hay varias versiones de la menestra en algunas no se añade jamón y en otras también es común combinarla con almejas.

# Elaboración

1. Cortar las puntas de las vainas verdes (judías verdes) con un cuchillo y retirar las hebras laterales con un pelador. Cortarlas por la mitad a lo largo. Lavarlas y escurrirlas. Reservar.

2. Pelar los espárragos, excepto la punta. Retirar el extremo leñoso de los espárragos y cortarlos de tamaño similar. Lavarlos y escurrirlos. Reservar.

3. Retirar las hojas exteriores de los cardos, las que son demasiado duras, y quedarse solo con las interiores más blancas. Limpiarlas de arriba abajo, retirando el máximo de hebras posible. Luego, trocearlos en tacos de unos 4 centímetros y reservar.

4. Retirar las hojas exteriores de las alcachofas. Cortarles el tallo y reservar el corazón en un bol con agua y limón o con agua y unas hojas de perejil para que no se oxiden.

5. Poner una olla con agua salada al fuego y, cuando empiece a hervir, añadir las judías y hervir durante unos 5 minutos. Retirarlas del cazo con una espumadera y pásalas a un cuenco con agua y cubitos de hielo para cortar la cocción. Escurrirlas y reservarlas.

6. En la misma olla donde se han hervido las judías, cocinar el cardo en agua hirviendo durante 20 minutos y proceder igual que con las judías.

7. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastones. Hervir del mismo modo que las demás hortalizas durante 8 minutos. Hervir también los corazones de alcachofas durante 10 minutos, refrescarlos y reservarlos.

8. Proceder de igual modo con los guisantes durante 5 minutos. El líquido de la cocción de las diferentes hortalizas se puede guardar para otras elaboraciones con caldo o fondo de verduras.

9. Poner otro cazo con medio litro de agua y media cucharada sopera de azúcar a hervir para cocinar los espárragos blancos durante unos 10 minutos. Apagar el fuego y dejar que los espárragos se enfríen en el mismo líquido de cocción para después escurrirlos y reservarlos.

## Elaboración

10. Preparar la salsa: Pelar el ajo y laminar. Poner en una sartén al fuego con un chorrito de aceite y dorarlo mezclando una cucharada de harina y 400 ml de caldo de ave. Dejar hervir durante unos 10 minutos.

11. Poner las lonchas de jamón entre dos papeles sulfurizados y hornearlos durante 20 minutos a 140º, hasta que queden crujientes.

12. Emplatar la menestra, colocando las hortalizas por separado, una al lado de la otra. Antes de servir, regar con la salsa y decorar con los crujientes de jamón.

*"A cada temporada su menestra" es un refrán popular en la comunidad de Navarra y hace alusión a que las hortalizas de la menestra varían según la temporada*

## Alternativas

Para la versión vegana se puede sustituir el caldo de ave por caldo de hortalizas y no incorporar el jamón crujiente al final. Y para la alternativa sin gluten, usar una harina que no lo contenga como la de arroz.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)