me nuda tierra!

Navarra

Minestra

Tempo	Racións
1h	4

Alérxenos

- Cereais con glute

Alternativas

- Vegana
- Sen glute

A minestra é un prato típico de Navarra que exhibe a abundante e variada produción vexetal dese territorio

Ingredientes

400 g de feixóns verdes
1 cenoria
16 espárragos brancos frescos
400 g de cardos
12 alcachofas
Zume de limón ou unhas follas de perexil
Sal
400 g de chícharos
1/2 cullerada de azucre
1 dente de allo
1/2 cebola tenra
Aceite de oliva virxe extra
1 cullerada de fariña
Caldo de polo
4 liscos de xamón ibérico

! Da minestra, ademais, existen múltiples versións: sen xamón, con ameixas...

Elaboración

1. Retirámoslles as puntas cun coitelo e os fíos laterais cun pelador aos feixóns verdes. Despois, cortámolos á metade ao longo, lavámolos e escorrémolos. Reservamos.

2. Pelamos a cenoria e cortámola en bastóns.

3. Pelamos os espárragos (excepto a punta) e retirámoslles o extremo leñoso. Logo, cortámolos en anacos de tamaño similar, lavámolos e escorrémolos. Reservamos.

4. Retirámoslles as follas exteriores, as que son demasiado duras, aos cardos; quedamos só coas interiores, as cales son máis brancas. A continuación, limpámolos, quitámoslles o máximo de fíos posible, de arriba abaixo e cortámolos en tacos duns 4 centímetros. Reservamos.

5. Retirámoslles as follas exteriores mais o talo ás alcachofas (quedamos só co corazón delas) e reservámolas dentro dun cunco con auga e limón ou con auga e perexil, para que non se oxiden.

6. Pomos unha pota con auga e sal ao lume. Cando empece a ferver, agregámoslle os feixóns e cociñámolos durante uns 5 minutos. Posteriormente, coa axuda dunha escumadeira, pasámolos a un cunco con auga e xeo, a fin de lles cortar a cocción. Escorrémolos e reservámolos.

7. Nesa pota, coa auga de cocer os feixóns, cocemos agora o cardo da mesma maneira, pero durante 20 minutos. Deseguido, refrescámolo tamén igual.

8. Cociñamos a cenoria, os corazóns de alcachofa e os chícharos seguindo o mesmo procedemento, pero cos tempos de cocción de 8, 10 e 5 minutos respectivamente. O caldo de cocción pódese gardar para outras receitas.

9. Nunha pota limpa, baleira, pomos a ferver medio litro de auga con media cullerada sopeira de azucre para facer os espárragos durante uns 10 minutos. Logo de feitos, apagamos o lume e deixámolos arrefecer no propio caldo resultante. Unha vez fríos, escorrémolos e reservámolos.

Elaboración

10. Prequentamos o forno a 140 °C e preparamos o rustrido da minestra. Para isto, primeiro pelamos e laminamos o allo e mais pelamos e picamos a cebola. En segundo lugar, dourámolos nunha tixola cun chorriño de aceite de oliva virxe extra. Por último, agregámoslles unha cullerada de fariña mais caldo de polo, mesturámolo e fervémolo durante uns 10 minutos.

11. Colocamos entre dous anacos de papel vexetal os liscos de xamón e enfornámolos durante uns 20 minutos, ata quedaren crocantes.

12. Empratamos a minestra dispondo as hortalizas por separado e, antes de a servir, regámola co rustrido e decorámola co xamón crocante.

«A cada tempada, a súa minestra» quere dicir que as hortalizas coas que se elabora o prato en cuestión varían segundo sexa ou non época delas

Alternativas

A versión sen glute consistiría en empregar unha fariña que non conteña ese alérxeno, como é a de arroz. A vegana, en trocar o caldo de polo polo de verduras, por exemplo, e mais en non engadir o xamón.

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