

Menestra de verduras

Escrito por Paloma -
Lunes, agosto 08, 2016



Otra receta *light*, una maravillosa **menestra de verduras**, para disfrutar del sabor sin tener que soportar digestiones largas y pesadas, que tan mal se llevan con estas calores veraniegas. Este era uno de los platos preferidos de mi madre. Cuando salía a comer o cenar fuera de casa, siempre preguntaba si de primero podía ser una menestra... eso lo recuerdo vívamente, como si hubiera sido ayer. Luego, para beber, solía decantarse por un vino blanco fresquito. La verdad, que es una combinación estupenda!

Este plato es apetecible en verano y en invierno. Sirve tanto de primero, como de guarnición en un segundo. Pero además de su adaptabilidad en un menú, **una de las cosas que más me gustan es su colorido**. Es tremendamente alegre... y eso es también un motivo para ponerlo en la mesa.

Los colores afectan a nuestro estado de ánimo. Si ingerimos alimentos de colores vivos, de algún modo nos zambullimos en la luz: frescura, sol, rocío, huerta, calidez, vida. Estas son algunas de las imágenes que me sugieren los colores de nuestra comida de hoy: **Menestra de verduras**.

Me da energía solamente ver la foto. Luego, al cocinarla, el olor del salteado me abre del todo el apetito que parece que no se me va ni con sacacorchos. Por último, lo pruebo... Y por fin, **doy las GRACIAS a la Tierra, al Aire, al Agua y al Sol**, por mimarme con estos regalos.

Alimentarse y cuidarse es una obligación del ser humano. Disfrutar con ello, no es gula: es agradecimiento profundo por tener el privilegio de poder hacerlo.

Receta Menestra de verduras

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1/2 kilo en total de la mezcla de estas verduras: coliflor o brócoli, judía verde (plana o fina), espárragos trigueros, guisantes (pueden ser congelados), zanahorias. (Preparar por separado)
aceite de oliva virgen extra (AOVE)
Sal y pimienta
1 cebolla
200 g de jamón serrano a taquitos

Preparación

Limpiamos y escurrimos las verduras. Troceamos a trozos pequeños la coliflor y/o brócoli, la zanahoria, los espárragos y la judía verde plana. Reservamos por separado.

Ponemos a hervir estas verduras reservadas excepto los trigueros y el brócoli.

Nota: Yo personalmente las cuezo al vapor, porque me parece que conservan muchísimo más el sabor y la textura, pero podéis hervirlas con agua, como cada uno tenga costumbre.

Mientras cuece, en una sartén con un chorro de AOVE rehogamos media cebolla picada finita a fuego muy suave y cuando esté blandita, añadimos los taquitos de jamón serrano y salteamos.

Cuando veamos que la verdura que está hirviendo ya está cocida, añadimos al cazo los espárragos tiernos troceados que tenemos reservados, el brócoli y los guisantes (si están congelados, no hace falta descongelar). Dejamos cocer todo junto durante 1 minuto y medio. Apagamos el fuego y colamos inmediatamente (en el caso de elegir cocerlas al vapor, retirar y reservar). De ese modo, los trigueros y el brócoli habrán quedado *al dente*.

Cuando tengamos el sofrito hecho, incorporamos la verdura cocida y escurrida, mezclando en la sartén, integrando todos los sabores. Salpimentamos, rehogamos todo junto unos minutos más, apagamos el fuego y servimos.

Nota: Los guisantes, los echamos al final también porque se cocinan muy rápido al ser tan pequeños.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Cocinadas o crudas, pero verduras](#)

También te puede interesar:

Bacalao en salsa

Tartar de bonito

Croquetas de bacalao