



Menestra de VERDURAS

Ingredientes:



80 g de zanahorias baby



170 g de judías verdes



½ kg de alcachofas



½ cebolleta



1 limón



100 g de guisantes enlatados



Espárragos blancos enlatados



50 g de jamón serrano en lonchas



Sal



1 c.s. de maicena



2-3 c.s. de aceite de oliva virgen extra

Preparación ternasco:

• Limpia todas las verduras. Corta las judías verdes en láminas.

• Echa las zanahorias baby enteras (si usas zanahorias normales, córtalas en rodajas) en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Cocer** y la opción **Medio. Cierra la tapa** y bloquea la tapa con el botón giratorio para la opción **exprés**, y pulsa el botón de **Inicio**. Cuando esté listo, enfría las zanahorias y resérvalas.

• Limpia las alcachofas quitando las hojas duras externas y la parte seca del tallo. Corta las puntas de las hojas. Reserva las alcachofas en un recipiente con agua fría o zumo de limón.

• Echa 1l de agua con una pizca de sal y unas gotas de limón en la olla del AutoCook. Introduce las alcachofas y las judías verdes. **Cierra la tapa** y selecciona el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**. Bloquea la tapa con el botón giratorio y ajusta 13 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de **Inicio**. Cuando termine el programa, reserva las alcachofas.

• Echa en la olla dos o tres cucharadas de aceite de oliva. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando 10 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de Inicio. Añade la cebolleta cortada en trozos pequeños y deja que se sofría con la **tapa abierta**. Incorpora un poco del agua de cocción de las verduras y añade la maicena diluida en el caldo de cocer las verduras. Remueve y deja cocinar con la **tapa abierta**.

• Parte las alcachofas en cuartos o por la mitad. Enjuaga bien los guisantes y escúrrelos.

• Sirve la verdura aliñada con la salsa y un poco de aceite de oliva virgen extra crudo por encima y con unas lonchas de jamón serrano.

RACIONES 3-4

Programa: Cocer, al vapor, sofreír

Calorías por ración: 291 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook Pro - 30 min.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de las verduras puede variar según el punto deseado. Cada verdura requiere diferentes tiempos de cocción, es por ello que deben ser preparadas por separado. Las hortalizas que componen la menestra también pueden variar, al final es un plato de aprovechamiento y temporalidad estacional.