

Menestra de verduras con Jamón Ibérico Navidul y crujiente de ajo

Menestra de verduras con Jamón Ibérico Navidul y crujiente de ajo.

Ingredientes:

- 1 Coliflor pequeña
- 1 Ramillete brócoli
- 2 Zanahorias
- ¼ kilo de judías verdes
- 4 Alcachofas
- 8 Espárragos trigueros
- 1 Calabacín mediano
- 200 gramos de Jamón Ibérico Navidul en tiras o tacos
- 8 dientes de Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración:

1. Se lava la **coliflor**, se separa en ramilletes y **se cuece con agua y sal durante diez minutos**.
2. Se escurre y reserva, y lo mismo se hace con el **brócoli en agua diferente**.
3. Se pelan las **zanahorias** y se cuecen con sal durante quince minutos, se retiran, escurren y reservan. **En el mismo agua se cuecen las judías verdes**, previamente limpias de sus hebras laterales, y se dejan cocer unos diez minutos.
4. **De nuevo en el mismo agua se cuece el calabacín**, ya torneado, durante cinco minutos **y los corazones de alcachofas**, en su caso durante diez minutos. Se sacan, escurren y reservan. **Se guarda el caldo de la cocción**.
5. En otro cazo al fuego se pone agua y sal, **dejando cocer los trigueros, libres de su parte leñosa**, unos 5 minutos, que después se escurren y reservan.

Nº Comensales: 4.

Dificultad: Fácil.

Tiempo: 40 minutos.





ESCUELA DEL
JAMÓN

Menestra de verduras con Jamón Ibérico Navidul y crujiente de ajo

Menestra de verduras con Jamón Ibérico Navidul y crujiente de ajo.

Elaboración:

6. **Las verduras verdes, si se desea, se pueden escaldar para que mantengan su color.** La operación es sencilla: **al sacarlas de la cocción se pasan por agua fría.** Todas las verduras deben quedar al dente, sin cocer demasiado.
7. Se pelan **los ajos, se pican en un molinillo** o con cuchillo **para que queden como si fuera arena y se fríen en una sartén con un poco de aceite** hasta que queden dorados. Se retiran con una espumadera y se colocan sobre papel absorbente.
8. En una sartén amplia y baja de altura **se pone el aceite y se echa el jamón ibérico Navidul en tiras, se remueve brevemente y se añaden todas las verduras para que unan sus aromas y sabores.**
9. Se presenta el plato espolvoreando la menestra con el ajo frito.