

Menestra palentina. [Recetas de Castilla

La Menestra palentina es una receta de Castilla y León compuesta por multitud de ingredientes, que la convierten en un plato contundente con el que disfrutar de la comida castellana en todo su esplendor. Desde luego está deliciosa, y es una manera estupenda de dar cuenta de las recetas del norte de España.

Ingredientes

200 g de ternera
250 g de judías verdes
250 g de coliflor
200 g de jamón serrano en lonchas
250 g de lechuga
250 g de guisantes
250 g de espárragos blancos en conserva
1 calabacín
1 cebolla pequeña
2 huevos cocidos
1 ajo
1 zanahoria
2 huevos
Harina
Tiras de pimientos rojos asados
Sal
Aceite de Oliva Virgen

Preparación de la Menestra palentina

En una cazuela ponemos agua con un poco de sal, la llevamos a ebullición y vamos cociendo las verduras al dente, eso sí, retirando cada una de ellas antes de echar la siguiente. Lo hacemos en el siguiente orden: calabacín alcachofas, judías verdes, guisantes y lechuga. Después de sacarlas las reservamos, y el caldo colado también.

Escurremos los espárragos, los cortamos y los reservamos.

En otra cazuela ponemos de nuevo agua con sal, y cuando comience a hervir, echamos la coliflor en ramilletes, después la retiramos y escurrimos.

Batimos los huevos y vamos pasando las verduras, menos los guisantes y el calabacín, primero por harina y después por huevo. Freímos las verduras rebozadas en aceite muy caliente dejando la coliflor para el final. Las sacamos cuando estén doraditas y las ponemos en papel de cocina para retirarles el exceso de aceite.

Preparamos el sofrito picando la cebolla, el ajo y la zanahoria, y los freímos con un buen chorro de aceite en una cazuela honda a la que añadimos el jamón y la ternera cortados en taquitos, vamos removiendo y echamos el caldo de cocción de las verduras que habíamos reservado. Cocemos durante 15 minutos.

Servimos poniendo primero las verduras cocidas con la carne, por encima vamos colocando las verduras rebozadas y por último los pimientos asados con sal, aceite y vinagre para darle color al plato.

Si te gustan esta receta, te recomendamos nuestros Flamenquines de lomo de Córdoba.