

Las Verduras Spar



www.spar.es

SPAR 

*Menestra de verduras
con jamón*



Menestra de verduras con jamón

ingredientes

(para 4 personas):

½ penca de cardo natural
½ penca de borraja natural
½ coliflor
6 hojas de espinacas frescas
8 alcachofas naturales
2 cebolletas frescas
4 ajetes frescos
2 dientes de ajo picaditos
50 g de jamón serrano SPAR
picado en daditos
8 lonchas finas de jamón
SPAR
50 ml de aceite de oliva
virgen SPAR
500 ml de caldo de carne
SPAR

Para cada verdura:

Cardo y Borraja: quitar las hebras laterales, telas y nervios centrales con un cuchillo fino. Cocer en abundante agua hirviendo con sal y aceite, a fuego lento para que no se deshaga (aproximadamente unos 30 minutos), pinchar para comprobar el punto.

Alcachofas: eliminar las capas superficiales. Pelar un poco el rabito, pero sin quitarlo totalmente. Hervir en abundante agua con sal, aceite y un par de cucharadas de harina, para que no se oscurezcan.

Coliflor: deshojar de los troncos centrales, que quede como en ramilletes. Cocer en abundante agua con aceite y sal durante unos 30 minutos. Escurrir.

Espinaca: deshojar y cocer en agua con sal y una pizca de bicarbonato durante unos 30 segundos, para que las hojas queden enteras, pero al mismo tiempo cocidas. Al cabo de este tiempo, pasar por agua fría.

Picar las cebolletas frescas y los ajetes y rehogarlos con una gota de aceite de oliva; añadir el caldo de carne y dejar que reduzca.

Una vez reducido el caldo de carne, meter todas las verduras anteriormente peladas y cocidas, dejando que se mezclen todos los ingredientes. Retirar y escurrir.

En una sartén con aceite de oliva virgen, añadir el jamón en daditos y rehogarlo. Cuando esté dorado, añadir los dientes de ajo picados, procurando que no se quemem, y esparcir todo ello por encima del resto de los ingredientes de la menestra, de manera que adquieran brillo y sabor.

Acabado del plato:

Añadir sal y emplatar, colocando en el último momento, justo antes de servir, un par de lonchas de jamón serrano SPAR recién cortado.

Tiempo de preparación: 1,30 horas.

Dificultad: Baja

Las Verduras imprescindibles en la dieta equilibrada

Las verduras son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra lo que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante.

Por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables dentro del concepto de dieta equilibrada, cuyo modelo más representativo es la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea, basada sobre todo en el consumo de vegetales, también contribuye a reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer. Sin embargo, a pesar de que nuestro país tiene un potencial productivo privilegiado y del aumento en el consumo que se ha experimentado en los últimos años, aún no las consumimos en la cantidad deseable.

Las verduras congeladas o en conserva, son una saludable opción para su consumo cuando el alimento ha sido congelado o enlatado recién recolectado, como es el caso de nuestros productos SPAR. Aunque en estos tipos de tratamiento de los alimentos se pierden nutrientes como el potasio, también se le añaden otros como el sodio, en el caso de las latas, y es una buena alternativa ante la falta de verduras frescas en determinadas temporadas.

Las Verduras

Receta 5ª
Mayo 2011

