

MIX DE HORTALIZAS "A LA VINAGRETA"

Receta adaptable a la variedad de hortalizas "al gusto" y a la temporada de producción.

Ideales para acompañar pescado o carne y para servir tanto calientes, tibias o frías.

Para 10 raciones:

Hortalizas de invierno:

- 300 g de coliflor blanca, a pomos pequeños
- 300 g de coliflor violeta, a pomos pequeños
- 300 g de coliflor amarilla, a pomos pequeños
- 300 g de coliflor verde, a pomos pequeños
- 20 mini zanahorias naranja
- 20 mini zanahorias violeta
- 20 minis zanahorias amarillas
- 30 tomatitos cherry

La vinagreta:

- 10 escaluñas, picadas muy finas
- 800 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 800 ml. de agua mineral
- 300 g de vinagre de manzana
- sal y pimienta

DE CUINA ESTUDI - CARME RUSCALLEDA

**Per a Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna
(ASSOCOME, AGEM, GMP i Sector Carn i Aviram)**

NADAL 2019



NAVIDAD 2019

Envuelto en tela de gasa:

1 hoja de laurel
30 hojas de perejil
una ramita de tomillo
2 cayenas abierta
12 bolitas de pimienta negra machacadas

ELABORACIÓN:

1---Todas las hortalizas: En agua hirviendo con sal al 4%, escaldad cada variedad de hortaliza, "por separado" durante solo 1 minuto y reservadlas "sin refrescar", extendidas sobre bandeja amplia para que enfríen. Pelad los tomates.

2---La vinagreta: En cazuela amplia con un chorrito de aceite de oliva, sofreír-pochar la escaluña cortada muy fina. Añadir todos los ingredientes y arrancar hervor.

3---A la cazuela con la vinagreta hirviendo, añadid todas las hortalizas escaldadas, arrancar hervor de nuevo y separad la cazuela del fuego para enfriarlas rápidamente. Poned la vinagreta de hortalizas en un recipiente adecuado para guardarlas y aplicadle un "baño-maria con agua y hielo" para agilizar el enfriado. Reservad en la nevera, y servidlo al gusto.

++++

DE CUINA ESTUDI - CARME RUSCALLEDA

Per a Majoristes d'Aliments Frescos de Mercabarna

(ASSOCOME, AGEM, GMP i Sector Carn i Aviram)

NADAL 2019



NAVIDAD 2019