



HORTALIZAS ESCABECHADAS

ALCACHOFA, COLIFLOR, AJO TIERNO, RÁBANOS, ESCAROLA

Para 6/8 raciones

Las hortalizas:

12 alcachofas, los corazones limpios y cortados a cuartos

16 ramilletes pequeños de coliflor

16 ajos tiernos, la parte blanca

16 rábanos, pelados y partidos por el medio

1 escarola

El escabeche:

1 litro de AOVE

100 ml de vinagre Chardonnay

60 ml de Jerez seco

20 g de pimentón, sin ahumar

Un *bouquet* con: laurel, tomillo y perejil

Una gasa envolviendo 20 bolas de pimienta negra y una guindilla seca

30 g de sal

4 dientes de ajo picados

La picada:

50 g de piñones, tostados y picados

100 ml del jugo del escabeche

ELABORACIÓN

- 1- Preparad todas las hortalizas, limpias y listas para el escabeche. (Reservad los corazones de alcachofa cortados a cuartos en un bol con agua y zumo de limón para evitar que se oxiden.)
- 2- En una cazuela ancha, poned todos los ingredientes de la lista del escabeche. Haced que empiece a hervir y, cuando lo haga, dejadlo cocer a fuego lento solo 3 minutos.
- 3- Incorporad en la cazuela todas las hortalizas, menos la escarola. Dejadlo cocer a fuego lento y con la cazuela tapada durante 20 minutos. Retirad la cazuela del fuego y dejad que el escabeche se enfríe completamente. Reservadlo todo junto (hortalizas y el jugo de cocción) en un recipiente hermético apto para alimentos y guardadlo en la nevera.

PRESENTACIÓN

En boles o platos hondos, repartid las hortalizas escurridas del jugo del escabeche. Encima, distribuid las hojas de escarola fresca. Preparad la picada mezclando los 100 ml del jugo del escabeche (frío) con los piñones tostados y picados, y aliñad el conjunto justo antes de servir.