



Corona de patatas y verduras

Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 1 Ud. de *Brócoli*
- 5 Ud. de *Patata, cruda*
- 1 Ud. de *Cebolla cruda, dulce*
- 1 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 3 Diente(s) de *Ajo*
- 1 Hoja(s) de *Laurel*
- 3 Pellizco(s) de *Nueces crudas*
- 2 Pellizco(s) de *Piñones crudos*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- *Pastilla ocho verduras*
- *Sal de ajo en polvo*

Preparación

Paso 1 - Lavar y pelar los ingredientes

Como es costumbre, procederemos a limpiar bien las verduras que no deben pelarse y mondaremos las que sí se deben, como las patatas, la zanahoria y la cebolla dulce.

Mientras, y para ir ganando tiempo, pondremos al fuego un recipiente con agua, sal y una hoja de laurel, que le dará un toque sensacional.

Paso 2 - Cortando las verduras

Mientras llevamos el agua a ebullición, cortaremos el brócoli en partes pequeñas, manteniendo parte de su troncho.

Cortaremos las patatas en rodajas de un dedo de grosor, aproximadamente, y las pondremos a hervir en un recipiente aparte.

Con el agua ya hirviendo, añadiremos el brócoli, la cebolla y la zanahoria, y también incluiremos una pastilla de ocho verduras de las que se pueden encontrar en el mercado, para potenciar el sabor.

Paso 3 - Reservar el caldo y freir las verduras

Colaremos el caldo resultante del hervor de las verduras, una vez que estén ya en su punto, y lo reservaremos para poder hacer una riquísima sopa de arroz, por ejemplo.

Después de chafar la verdura ligeramente, en una sartén verteremos aceite de oliva virgen



Recetus - Corona de patatas y verduras

Tu comunidad de cocina

recetus.com

extra y los tres dientes de ajos prensados, dándole vueltas para que se mezclen bien durante un par de minutos más o menos.

Paso 4 - Emplatar

Para emplatar hemos colocado, primero, las patatas alrededor del plato, encima de ellas colocaremos un poco de nuez troceada, sal de ajo y lo adornaremos con un poquitin de pimiento escalivado, únicamente para dar color al plato.

Terminaremos con unos cuantos piñones naturales y un espolvoreado general de sal de ajo.

¡A comer!