



Galets rellenos de verdura

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 500 g de *Galets grandes*
- 4 Ud. de *Zanahoria cruda*
- 2 Ud. de *Puerros*
- 2 Ud. de *Pimiento verde crudo*
- 4 Ud. de *Alcachofas*
- 2 Ud. de *Cebolla cruda, dulce*
- 250 g de *Champiñones laminados crudos*
- 1 Ud. de *Calabacín mediano*
- 1 Manoj(s) de *Espárragos*
- 1 Manoj(s) de *Ajos tiernos*
- 4 Diente(s) de *Ajo crudo*
- 2 Ud. de *Hojas de laurel*
- 1 Puñado(s) de *Canónigos*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Sal*
- *Orégano*

Preparación

Paso 1 - Preparación de los ingredientes

Pelar las zanahorias, los ajos tiernos y el calabacín, cortar en pequeños trozos tipo juliana. Lavar los champiñados laminados y cortar también en juliana.

Las cebollas dulces, una vez peladas y troceadas, las trituraremos con la ayuda de una picadora o de la minipimer, que es como yo lo he hecho, y también las reservaremos.

Pelar las alcachofas aprovechando, solo, los corazones, que cortaremos en finas láminas y reservaremos en agua con un poco de limón, para que no se ennegrezcan.

Paso 2 - Cocción de los galets y fritura de los ingredientes

Pondremos al fuego una sartén y verteremos, en ella, aceite de oliva virgen con generosidad.

Cuando esté caliente, depositaremos todas las verduras que anteriormente hemos cortado en juliana, añadiremos dos hojas de laurel previamente lavadas, sazonarnos e iremos moviendo con asiduidad, cuidando que no se queme.

A punto de concluir el sofrito añadiremos, con la ayuda de un prensador, los ajos. Si no disponemos de prensador, podemos cortar los dientes de ajo en pequeños trocitos y moveremos durante un minuto aproximadamente. Una vez finalizado el sofrito, retiraremos del



fuego y reservaremos su contenido en un recipiente.

En la misma sartén, procederemos sazonar y cocinar la cebolla triturada a fuego lento, cuando prácticamente esté en su punto, espolvorearemos con orégano, dándole un par de vueltas más, y reservaremos.

Y finalmente y también en la misma sartén, procederemos a sazonar y freír las alcachofas, añadiendo aceite si fuese necesario. Hemos de conseguir que las alcachofas nos queden crujientes y doradas, no quemadas.

Mientras estamos cocinando estos ingredientes, habremos puesto al fuego, un recipiente con agua, sal y un chorro de aceite de oliva virgen. Al llegar a ebullición, añadiremos los galets, 4 o 5 por comersal, dejaremos hervir entre 12 y 15 minutos, en este caso concreto, pero lo mejor es consultar las instrucciones de cocción indicadas por el fabricante.

Paso 3 - Montaje y emplatado

Una vez los galets cocidos, con sumo cuidado para que no se rompan, los escurriremos y pasaremos por agua fría.

Cuando estén a una temperatura que podamos manipular, procederemos a rellenar cuidadosamente, con la ayuda de una cucharilla, cada uno de los galets con el sofrito que habíamos reservado.

En una fuente o plato procederemos a emplatar colocando, como base, la cebolla con el orégano.

Encima, colocaremos los galets rellenos y les añadiremos los corazones de alcachofas crujientes. Antes presentar en la mesa, le daremos un toque de microondas para calentar los galets, y finalmente, adornaremos con unos ramilletes de canónigos.

¡Os gustaran!