

## Receta de Panaché de Verduras

08 Ago 2017



Buenos días a tod@s, la receta de hoy va dedicada a tod@s l@s amantes de las verduras y aunque hay much@s que no les gustan demasiado, yo os recomiendo que preparéis esta receta de **Panaché de Verduras** que queda riquísima.

### Ingredientes

- Coliflor (media, para cuatro personas)
- Brócoli (un ramillete)
- Calabacín (uno)
- Puerros (dos)
- Zanahorias (dos)
- Espárragos verdes (seis)
- Espárragos blancos (seis)
- Judías verdes (unas veinte)
- Patatas (dos o tres)
- Ajos (tres dientes)
- Jamón en taquitos (200grs)
- Aceite de oliva
- Sal

### Modo de Preparación

1. Cortar el brócoli y la coliflor en ramilletes
2. Limpiar los puerros y partirlos en cuatro trozos
3. Lavar las judías y partirlas en tres o cuatro trozos
4. Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos a vuestro gusto
5. Cortar los espárragos verdes y blancos (pelados) por la mitad
6. Poner agua en una cacerola grande con un poco de sal y cuando empiece a hervir, añadir las verduras menos el calabacín y las patatas, y dejar hervir unos diez minutos
7. Cortar el calabacín en varios trozos y pelar las patatas y cortarlas en dados y añadir las dos cosas a la cacerola y dejar hervir seis u ocho minutos más
8. Escurrir el caldo y reservar las verduras
9. Pelar los ajos y cortarlos en láminas y refreír en una sartén con un poco de aceite
10. Añadir los tacos de jamón y las verduras y saltear brevemente
11. Servir solas o si queréis con un poco de mayonesa casera y.....buen provecho!!!

## **Panaché de Verduras**

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

---