



<https://www.mepillasquisando.com>



## MENESTRA CONVENTUAL COMPLETA



### INGREDIENTES:

- 8 Alcachofas.
- 8 Tallos de Acelgas.
- 4 Zanahorias.
- 8 Espárragos.
- ¼ Kg. De Guisantes.
- ½ Kg. De Habas desgranadas.
- ¼ Kg. De Judías verdes.
- ¼ Kg. De Cardos limpios.
- ½ Kg. De Edemame.
- ¼ Kg. De Champiñones
- 2 Huevos cocidos.
- 2 Cebollas.
- 4 Dientes de Ajo.
- 2 Lonchas de Jamón en taquitos.

### ELABORACIÓN:

Limpiamos las alcachofas, cortamos en cuartos y reservamos en agua con limón. Troceamos el resto de verduras, menos la cebolla y los ajos. En una olla con abundante agua cocemos las verduras más duras, una vez cocidas, las sacamos y cocemos las más blandas. Juntamos las verduras y les damos otro hervor, escurrimos (si queremos podemos guardar el caldo para otra elaboración). En una sartén sofreímos la cebolla y los ajos. Cuando estén apagamos el fuego y añadimos el jamón, mezclamos y añadimos a la verdura. Mezclamos con cuidado de no romper las alcachofas. Para servir decoramos con los huevos duros a cuartos y los espárragos cocidos, y acompañamos con unas patatas fritas.

<https://www.mepillasquisando.com>