

## CAZUELITA DE VERDURAS



Este es un plato muy variable según la estación, el lugar donde se va a elaborar y por que no, las preferencias en cuanto al gusto del comensal o del cocinero o cocinera. En él podemos incluir como ingredientes principales, las setas o champiñones, las acelgas o espinacas, las alcachofas, los espárragos trigueros, las habas tiernas, siempre teniendo en cuenta que sean muy frescos.

Una vez adquiridas las verduras, debemos prepararlas, cada una según sea necesario, para conservar mejor sus propiedades nutritivas, de sabor, textura, y por que no color. Por ejemplo, los espárragos, las acelgas y las espinacas deben ser blanqueados, las alcachofas, si van a ser rehogadas, hay que prepararlas al cortarlas, frotándolas con limón y sumergiéndolas en una blanqueta, y así cada verdura según el procedimiento correcto.

El majado también admite variaciones según los gustos hacia las especias, podemos utilizar desde los ajos, pimiento cornicabra, almendras, azafrán, pimienta, hierba buena, perejil etc.

### **1ª combinación:**

Acelgas  
Champiñones  
Espárragos trigueros  
Alcachofas  
Ajos  
Tomate  
Almendras  
Pan  
Aceite de oliva virgen  
Vino blanco.  
Huevos

### **Elaboración:**

En una cazuela, a nuestro gusto, ponemos un chorreón de aceite de oliva virgen, donde freiremos unos dientes de ajo, unas almendras sin piel, y unas rebanadas de pan. Una vez frito esto, lo sacamos y reservamos para majar para lo cual añadiremos una cucharadita de pimentón dulce. Si ponemos un poco de agua lo podemos batir con turmi.

Volviendo a la cazuela, aportaremos en ella un poco de ajo finamente picado, y cuando esté dorado, añadimos el tomate pelado, sin semillas y cortado en trozos, un momento después las alcachofas, que habremos tenido en blanqueta, cuando hayan empezado a rehogar, volcamos los champiñones cortados en forma de pequeños gajos y rociados con un poco de zumo de limón, a continuación ponemos los espárragos que estarán blanqueados y casi al punto y también las acelgas, rociamos con un chorreón de vino, un poco de agua y cuando está hirviendo añadimos el majado. Poner a punto de sal y partir encima un huevo para cada comensal, tapamos y dejamos cuajar el huevo al punto deseado.



A partir de esta combinación podremos hacer infinidad de cazuelitas, con imaginación y buenos ingredientes podemos cambiar el plato tantas veces queramos.

Algunas ideas pueden ser estas:

- Se puede suprimir el huevo, o cambiarlo por huevos de codorniz.
- Podemos añadir unas lonchas o tacos de jamón serrano.
- Podemos poner mas o menos verduras según nuestro gusto.
- Cuando está acabando de cocer incorporamos unas gambas o langostinos pelados
- Se pueden utilizar unas hebras de bacalao y unas buenas almejas.

Y a seguir pensando.