

Verdures gratinades amb formatge de cabra



Racions: 4

Taula d'ingredients:

200 g mongeta tendra

2 carbassó

2 ceba tendra

12 espàrrec verd

200 g formatge de cabra

1 culleradeta mermelada de gerds

2 cullerada vinagre de Mòdena

8 cullerada oli d'oliva verge extra

sal

Passos d'elaboració:

PAS 1 / Netejar bé totes les verdures i eixugar PAS 2 / Retirar la punta del carbassó i tallar-lo per la meitat, longitudinalment. Fer en juliana prima i al biaix, per tenir uns talls més llargs.

Reservar PAS 3 / Amb les mans, separar la part més fibrosa dels espàrrecs, que no s'aprofita, de la tendra, que tallarem també en juliana al biaix. Reservar PAS 4 / Treure la

punta de les mongetes i, sense treure el nervi, tallar en juliana al biaix. Reservar PAS 5 / Pelar la ceba tendra, tallar-la per la meitat longitudinalment i fer en juliana. Reservar PAS 6

/ Posar al foc una olla per coure al vapor. També es pot fer bullit, però no queda igual. Quan arrenqui el bull, posar la mongeta i tapar. Coure 4 minuts PAS 7 / Afegir la ceba tendra, remenar-ho tot, tapar i coure 3 minuts més PAS 8 / Finalment, afegir el carbassó, remenar-ho

tot, tapar i coure 2 minuts més PAS 9 / Passar les verdures a una plata de forn i repartir uniformement. Posar talls de formatge de cabra per sobre de les verdures i gratinar uns

minuts PAS 10 / Mentrestant, preparar la vinagreta. En un bol, posar el vinagre i afegir la sal. Remenar fins a dissoldre i afegir l'oli i la melmelada. Emulsionar remenant PAS 11 / Servir només sortir del forn, amb la vinagreta i ametlles torrades filetejades

Classificació per temps: Mig

Classificació per preu: Barat

Classificació per dificultat: Fàcil

URL d'origen: <http://culinaris.tv/receptes/verdures-gratinades-amb-formatge-de-cabra>