

Minestra de verdures i cigrons amb pernil salat



Microones

Ingredients per a 2 persones

100 g de mongeta tendra

1 carxofa

60 g de pèsols cuits

1 pastanaga

125 g de coliflor

200 g de cigrons cuits

2 talls de pernil salat

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal

Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Recipient apte per a microones



Tapa apta per a microones

Elaboració

1

Renteu i tal·leu la mongeta tendra, la pastanaga i les carxofes.

2

Talleu el pernil salat a tirs.

3

Col·loqueu les verdures, en un recipient apte per a microones i afegiu un pessic de sal i una cullerada d'oli d'oliva.

4

Tapeu el recipient amb una tapa apta per a microones.

5

Col·loqueu el recipient tapat en el microones i cuineu-lo durant 15 minuts a màxima potència.

6

Un cop cuites les verdures, afegiu-hi el pernil, els pèsols i els cigrons cuits.

7

Serviu la minestra en un plat amb un rajoli d'oli d'oliva per damunt.

Sabies que...

La coliflor té un alt contingut en aigua, a més d'aportar vitamina C, fibra, àcid fòlic, magnesi, potassi i calci.

IDEES

Aquest plat el podeu preparar amb les verdures de temporada.

