

Una receta típica mallorquina, el frito de verduras. Nunca la había hecho con la Thermomix y raíz de degustarlo en un restaurante me vino a la idea de probar como quedaría todo hecho al vapor. Siempre intento convertir las recetas a más saludables. Tengo que decir que ha superado todas mis expectativas, ya que ha sido buenísimo y nada que envidiar al que está todo frito con aceite, a partir de ahora lo haré siempre así y próximamente probaré de hacer el frito marinero y el frito de pascua.



INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo grande
- 2 pimientos verdes
- 4 alcachofas
- 1 calabacín
- ½ coliflor
- champiñones
- 2 manojos de cebolletas incluidas las hojas verdes (aquí les llamamos sofritos)
- 4 -5 patatas
- 300-400 gramos de guisantes, ajos, laurel, sal, pimienta, pimentón dulce y picante (de la Vera) y hinojo tierno
- sal o 1 pastilla de concentrado de verduras disuelta con un poco de caldo o agua
- aceite de oliva

ELABORACIÓN:

- Limpiamos toda la verdura y dejamos escurrir.
- Cortar el pimiento rojo y verde en cuadritos y ponemos en el cestillo, se puede poner bien lleno ya que con la cocción merma bastante.
- Cortar la alcachofa en trocitos y los champiñones, colocar en el varoma.
- Cortar la coliflor y el calabacín en cuadraditos y colocar dentro de la bandeja del varoma.
- Ponemos los guisantes a escurrir en un colador si son congelados.

1. En el vaso ponemos 600 gramos de agua, **calentar hasta hervir 6 minutos temperatura varoma, velocidad cuchara.**

2. Ponemos el cestillo lleno del pimiento, cerramos la tapa y colocamos el varoma lleno de verdura sobre la tapa, **programar 30 minutos, temperatura □ varoma, velocidad cuchara.**

3. Mientras se está cocinando la verdura, pelar las patatas y las cortamos a cuadritos, poner en remojo en un recipiente, limpiar y trocear los sofritos con todo lo verde incluido.

4. Cuando acabe la Thermomix, sacamos el cestillo y reservamos el varoma. El contenido del cestillo lo vertemos en un plato ya que lo volveremos a necesitar para cocer los guisantes.

5. Ponemos los guisantes en el cestillo, cerrar la tapa y **cocer, programar 13 minutos temperatura varoma, velocidad cuchara** con el cubilete puesto. Ya tenemos toda la verdura cocida. Reservamos y dejar enfriar.

6. Limpiamos un poco el vaso y secarlo, poner 30 gramos de aceite, 5 o 6 ajos aplastados y 2 hojas de laurel, **cocer, programar 5 minutos, temperatura □ varoma, velocidad cuchara.**

7. Añadir los sofritos, un poco de sal, pimienta, pimentón dulce y picante, **cocinar, programar 12 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara**

.
Reservar.

En una sartén grande con un poco de aceite (basta poquito) sofreír bastantes de ajos enteros chafados y un par de hojas de laurel, dar una vuelta y añadir la alcachofa y los champiñones, dejar un poquito para que el aceite tueste un poco las verduras , añadir los guisantes y los sofritos, remover y aquí se debe rectificar de sal, pimienta , pimentón y un poco de picante (a mi me gusta poner pimentón de la Vera al frito de verduras), también espolvoreamos de hinojo cortado pequeño y reservar en una cazuela grande.

Dentro de la misma sartén ponemos un poco más de aceite y acabamos de saltear la col coliflor y el calabacín, espolvorear con hinojo tierno troceado pequeño y lo añadimos a la cazuela.

Freír la patata con ajos y un poco de sal, escurrir y poner encima el frito. Remover para mezclarlo todo.

Un truco que tengo yo es añadir en el ultimo momento medio vasito de agua con los condimentos que me gustan (sal, pimienta, pimentón dulce y picante o un poco de concentrado de verduras), y le da un toque muy bueno. En esta receta lo hice así. Espero que os guste mucho.

Fotos y receta de mi compi María Antonia Martínez de Alcudia.

