



INGREDIENTES

CALDO DE VERDURAS

50 g de mantequilla
 3 cebollas
 6 zanahorias
 ½ tallo de apio
 1 diente de ajo
 2 hojas de laurel
 2 ramitas de tomillo limón
 1 ramita de romero

VERDURAS Y HORTALIZAS

De cada una, 250 g de repollitos de Bruselas (retoñitos), setas blancas, raíz de perejil, papas cerosas, zanahorias, nabos amarillos.

CUSCURRITOS DE PAN FRITO CON HIERBAS

2 rebanadas de pan de 2 cm de espesor
 100 g de mantequilla
 Un puñado de hierbas aromáticas picadas: cebollino, eneldo, albahaca, cilantro, perifollo, perejil.

Receta: Lieven Looten, www.aardsparadijs.be

Etiopia *Estofado con verduras de invierno y cuscurritos de pan frito con hierbas*

Asar las verduras para el caldo en una olla grande con un poco de mantequilla. Cocinar algunos minutos a fuego lento para que los sabores se intensifiquen.

Añadir las hierbas. Templar con 2 l de agua fría. Cocer a fuego lento durante unas tres horas, hasta que los sabores se unan y el caldo se haya reducido a la mitad.

Pasar el caldo por un colador fino y ponerlo al fuego.

Cortar las coles de Bruselas y las setas por la mitad. Cortar las papas, nabos, raíz de perejil y las zanahorias en trozos iguales.

Escaldar las coles de Bruselas hasta que estén en su punto. Enfriar bruscamente con agua helada.

Cocer las verduras en el caldo hasta que estén al dente. Por último, añadir las coles de Bruselas.

Freír los cuscurritos de pan con mantequilla en una sartén. Espolvorear con las hierbas.

Servir el estofado de verduras en platos hondos y adornar con los cuscurritos de pan y las hierbas del jardín.