

## Verduras con magro cerdo

Fuente: Santiago Romero

Para los amigos de nombres mas elaborados, también se puede llamar momio en ensalada caliente de almodrote y auyama con esencias espirituosas de jenable etilizado.

Cómprese en el mercado verduras diversas dependiendo de la temporada, en general todas van bien, pero entre mis preferidas están la berenjena y el calabacín.

En el caso del plato que tomamos para hablar del Riesgo operacional, se usó:

1. 1 berenjena grande.
2. 1 pimiento rojo.
3. 1 pimiento verde.
4. 1 calabacín mediano.
5. 6 coles de Bruselas.
6. 3 alcachofas.
7. 1/4 Kg. Champiñones.
8. 2 dientes de ajo para la verdura.
9. 1 diente de ajo para la carne.
10. 1/4 cebolla mediana.
11. 1/2 Kg. Magro de cerdo
12. 6 cucharadas soperas de tomate frito.
13. 2 cucharadas (de las de café) de Mostaza a la Antigua (con sus granitos, que son muy aparentes).
14. Aceite de Oliva bueno y generoso.
15. Sal a discreción pero con discreción.
16. 3/2 Vasos de agua de Vino blanco.

Lo primero es limpiar de 1 a 10. Como se te ve mu relimpio no me extiando en el como.

Córtese lo que se ha limpiado en cachitos. Cada uno puede tener sus manías, y no seré yo el que diga algo en contra, pero en resumen puede pasar 2 cosas, que coincidas conmigo o que te equivoques. En mi opinión y gusto, debe cortarse tirando a tiritas y cubitos pequeños, pero dejando trozos claramente desiguales. Los dientes de ajo y la cebolla muy, muy, muy menudito.

Nota: los granos de mostaza ni se cortan ni se machacan.

En una cazuela o sartén, se habrá puesto aceite de oliva a calentar, un vez caliente el ajo picado, cuando este se dora, e incluso un poquito mas, se añaden las cucharadas de tomate frito restante, se da unas vueltas y cuando coge vida de nuevo añade la carne, voltéalo para que se haga por el exterior, y le añades una cucharadita (ita pero generosa) de mostaza desleída en medio vaso de vino. Dejas cocinar todo a fuego medio hasta que la salsa coge cuerpo, en ese momento añade sal, apaga y reserva la carne.

Se pone en otra cazuela suficientemente grande, (de barro o metal, pero si es de barro controla que tenga suficiente fondo), un buen chorreón de aceite, que cubra todo el fondo, y se pone el fuego algo vivo para que el aceite coja alegría. Cuando percibas que el aceite ya esta caliente añades los 2 dientes de ajo bien picaditos, y se le remueve aunque no se espera a que se carbonicen, cuando empiezan a tener un buen color se añade la cebolla, ahora puede bajarse el fuego, aunque controlando que no se quede muerto (mi cocina es vitrocerámica, si es gas no lo haría en este momento). Se espera a que la cebolla se caramelicé y se añade 3 cucharas de tomate, se remueve para frenar la caramelización de la cebolla y cuando vuelve a tomar alegría se añaden los vegetales, tipo a tipo y poco a poco, primero los mas duros de roer y al final los mas fáciles, es decir primero las alcachofas y coles de Bruselas y se acaba con la berenjena y el calabacín.

Durante todo este proceso, tendrás la impresión de que aquello queda demasiado seco y puedes tener la tentación de poner un poquito de agua. ¡NO LO HAGAS!. Las verduras soltaran suficiente agua antes o después, lo que si debes controlar es que no tengas la impresión de que se te va a pegar a la cazuela, si tienes esa impresión un chorreón de aceite es el remedio para la angustia. De todas formas, una vez todos los vegetales en la cazuela y con varias vueltas en su curriculum, no dejes de remover de vez en cuando.

Una vez todas las verduras se han rehogado y aquello empieza a tomar aspecto de conjunto, añade la sal y una cucharadita (ita pero generosa) de mostaza desleída en un vaso de vino.

A partir de aquí, mantén la cazuela a fuego lento y remueve de vez en cuando. Añade la salsa de la carne, que para entonces ya estará cocinada.

Casi al final, cuando veas que los vegetales duros están próximos al estado de comestibles, añade la carne, remuévelo y déjalo cocinar todo junto hasta que todos los vegetales estén blanditos.

Servir, como guisado que es, para comer en plato hondo con cuchara o tenedor a gusto de cada uno y con un buen vino al gusto del que lo pague (siempre que no sea rácano).