

## Crack de verduras

*Los pecados del Monaguillo* es un blog de referencia para mí. Su propietario es divertido, deslenguado, trasgresor e innovador sin “aditivos”, a partes iguales.

Sabéis que a mí me gusta mucho la cocina tradicional, la respeto profundamente y es en la que yo me he criado, pero también con los años he apreciado las propuestas sugerentes y diferentes que ofrecen otros cocineros. La mayoría conocéis su blog, pero si hay alguien que quiera una dosis de humor y buen hacer, le aconsejo que lo visite.

¿A qué viene esta introducción? Monaguillo me ha invitado a su espacio llamado EL DOMINICAL para un *post* hecho el lunes que se publica el martes, ja, ja, ja. Así es él.

Como es de bien nacido ser agradecido, he querido hacer una receta para él, pero espero que os animéis alguno a hacerla, porque es un disfrute.

Ya, ya... a ver si en cuanto veáis lo de la masa, os desanimáis. La realización es muy, muy fácil, incluso para un no experto en masas de pan. El resultado de este plato es el siguiente: simplicidad y color, crujiente y sanísimo. La receta, como veis en las fotos, es muy elemental: consiste en una parrillada de verduras de buena calidad, sobre un crujiente de pan hecho en casa —al que he rebautizado como *crack* en honor al homenajeado— y coronado con una bechamel.

Este crujiente de pan tiene una característica especial que he logrado con el tiempo, y es que, al ponerle encima otros ingredientes se queda verdaderamente crujiente, y no se ablanda. Sería un desastre poner las verduras encima y que al presentarlo se quedara *blandi-blub*. Es más, no solo aguanta la parrillada encima impertérrito, sino que secuestré uno de los que hice, para que no se lo comieran en casa y lo mantuve tres días sin usar, y al tercer día estaba como el primero, simplemente protegido con un papel de los que usamos para el horno. Este me lo tomé yo para desayunar con aceite de oliva y me encantó.

Nunca os hablo de raciones, porque creo que es un tema muy de cada casa: lo que para mí puede ser una ración, en vuestro caso puede que sirva para comer dos personas, y también depende de lo que vayamos a poner de segundo plato. En este caso fue un crack para cada dos.

¿El secreto del plato?

- ✘ La parrillada no tiene ninguno: ingredientes de buena calidad y paciencia para hacerla y conseguir el punto exacto. En este momento es cuando entra mi madre en acción, porque es la reina de las parrilladas de verdura y, en esta ocasión, me ayudó a prepararlas.
- ✘ El crujiente de pan: trabajarlo bien, y que quede muy, muy finito con la ayuda de un rodillo de amasar.
- ✘ Hacer la bechamel muy cremosa, y servirla caliente por encima de las verduras.

## Receta

### Ingredientes para el crack de pan

La mitad de los ingredientes de una tanda de masa básica: nos salen unos diez, aunque utilicemos sólo cuatro o cinco, hay que hacer más, por si se rompe alguno. De

todas formas es ideal luego para utilizarlo partido en trozos en ensaladas o para añadirse a alguna sopa sustituyendo a los picatostes.

250 grs. de harina de fuerza  
160 grs. de agua  
5 grs. de levadura fresca  
5 grs. de sal

### Ingredientes para la parrillada de verduras

1 manojo de espárragos verdes gorditos  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
2 zanahorias hermosas  
1 puerro grande  
½ brócoli  
1 berenjena  
1 calabacín  
2 tomates maduros  
Sal gruesa  
Unas gotas de aceite de oliva virgen extra

### Ingredientes para la bechamel

1 cucharada de aceite de oliva  
25 grs. de mantequilla  
55 grs. de harina  
400 grs. de leche entera  
Sal al gusto  
Un poco de pimienta molida

### Preparación del crujiente de pan

1. Precalentar el horno a 200 .
2. Hacer la masa según se indica en el post de la masa básica.
3. Dejar reposar 20 minutos.
4. Dividir en porciones iguales de unos 40 grs. cada una.
5. Formar un bola pequeña y dejarla reposar 5 minutos cubierta con un paño.
6. Limpiar bien la mesa de trabajo y espolvorear con harina tamizada.
7. Extender con el rodillo la bola. Darle la vuelta.
8. Enharinar ligeramente y volver a estirar la masa con el rodillo. Darle otra vuelta, como si estuviéramos amasando una pizza.
9. Seguir dando vueltas a la masa hasta que esté muy fina, de 1 a 2 mm. de espesor.
10. Introducir en el horno con cuidado de uno en uno. Se hornea rápidamente, en unos 5 minutos. Cuando lo veamos dorado, sacarlo a una rejilla, y meter el siguiente, y así sucesivamente.

No conservar en plástico para que no se ablanden.

### Preparación de la parrillada

1. En una plancha para asar o en una sartén antiadherente hermosa, poner unas gotas de aceite por encima y con una brocha pincelar la plancha o sartén.
2. Lavar y secar las verduras y cortarlas en tiras finas, como veis en la foto.
3. Asar despacio para que se hagan, pero que no se rompan al darles la vuelta.
4. Al final, echar un poco de sal gruesa por encima.

### Preparación tradicional de la bechamel

1. Poner en una cacerola el aceite y la mantequilla.
2. Cuando esté caliente, añadir la harina y dejar que se tueste sin parar de mover.
3. A continuación, añadir la sal, la leche templada y la pimienta, y con unas varillas, darle vueltas hasta conseguir que la harina se deshaga perfectamente, y nos quede una salsa espesa. Estará lista cuando empiece la masa a hacer burbujas.

### Preparación de la bechamel en Thermomix

1. Verter en el vaso el aceite y la mantequilla, 1 min., temp. 37°, vel. 2.
2. Añadir la harina y programar 2 min., temp. 100°, vel. 1.
3. Acabado el tiempo, incorporar el resto de los ingredientes, mezclar 5 segs. a vel. 7, y programar 5 min., temp. 100° vel. 3.

### Montaje

1. Poner el crujiente de pan
2. Encima las verduras de la parrillada alternando colores
3. Coronar con un poco de bechamel

El acompañamiento perfecto es un buen vino tinto de vuestra zona.