



# Lengua ternera la jardinera

## Ingredientes

- 8 filetes lengua ternera cocida
- 8 alcachofas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 grs. de guisantes
- 1 patata
- 1/2 litro de agua
- 1 cucharadita de harina
- sal
- aceite
- perejil picado
- 2 huevos y harina.

## Preparación

Picar fino la cebolla y el ajo .

Rehogarlo en una cazuela con aceite .

Cuando se dore añadir una cucharadita de harina y remover bien .

Agregar agua .

Limpiamos 2 alcachofas y las frotamos con limón para que no ennegrezcan y las cortamos en 4 pares y echamos a la cazuela .

Pelamos y troceamos la zanahoria y la patata, poniendo ambas en la cazuela .

Dejar que cueza 25 minutos .

Aparte cortamos en filetes la lengua ya cocida y los rebozamos en harina y huevo .

Freímos todos los filetes con cuidado .

Los agregamos a la menestra .

Incorporar los guisantes .

Dejamos que cueza 5 minutos y ya tenemos el plato listo para servirlo .

.