

## Endibias y puerros braseados



Un primer plato que se toma a modo de ensalada templada, o como guarnición de algún plato proteico, muy fácil de preparar.

La endibia es una hortaliza rica en [minerales](#), fibra y vitaminas B y provitamina A. Cruda resulta de sabor dulce y crujiente y braseada queda con un ligero amargor particular.

El puerro es una hortaliza compuesta prácticamente por agua y fibra, muy útil para [combatir el estreñimiento](#) debido a su contenido en fibra y magnesio. También contiene [vitaminas C y E](#).

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES:** (4 personas)

- 4 endibias.
- 2 puerros.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 50 ml de vino blanco o caldo de pollo.
- Sal, pimienta.

### ¿Cómo lo preparo?

Precalentar el horno a 200 grados con calor arriba y abajo. Si disponemos de horno con aire la cocción es más rápida. En este caso ponemos el aire y el grill.

Lavar los puerros y quitar la raíz, las hojas verdes y la parte más verde del tallo (puede reservarse para hacer una sopa de verduras). Cada puerro, antes de hornearlo puede partirse en dos partes bien transversal o a lo largo.

Quitar la parte seca del tallo de la endibia y alguna hoja exterior más dañada. Partirla en dos mitades a lo largo.

En una fuente refractaria para horno, colocar las endibias boca abajo (con la parte convexa hacia arriba) para que se horneen en primer lugar por esa parte. También se colocan los puerros. Se les añade el vino o el caldo de pollo para que con el vapor del líquido se cocinen mejor. Ponemos un poquito de sal, pimienta y aceite de oliva. Horneamos unos 15 minutos.

Pasado ese tiempo damos la vuelta a las endibias y giramos los puerros para que ambos se hagan por el otro lado. De nuevo añadimos un poco de aceite de oliva. Dejamos unos 20-25 minutos hasta que se vean blanditos.

Servimos en caliente.

**\* Niños a partir de 1 año. Al ser muy fibroso podría ser mal aceptado por los más pequeños.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---