COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Crema de verduras

Receta para 2 personas

Preparación: 10 min
Total: 35 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 135 gramos Puerro (parte blanca)
- [ ] 160 gramos Zanahoria
- [ ] 240 gramos Calabacín
- [ ] 50 gramos Apio
- [ ] 600 ml Agua
- [ ] 1 cucharada Aceite
- [ ] 1 cucharadita Sal

PREPARACIÓN

1. Para comenzar, limpiamos muy bien las verduras con agua.

2. Cogemos una olla pequeña, y le añadimos el agua. (La medida del agua puede variar, pero sobretodo es importante que cubra las verduras mientras se hierven). Encendemos el fuego y esperamos a qué comience a hervir.

3. Pelamos y cortamos las verduras en trozos no muy grandes (como en la imagen) para que quepan bien en la olla y puedan cocinarse adecuadamente. THERMOMIX: añadimos las verduras al vaso y troceamos durante 6 segundos-velocidad 4.

4. Una vez el agua esté hirviendo, añadimos las verduras y tapamos la olla. Dejamos que se cocinen unos 25 minutos. THERMOMIX: añadir el agua, el aceite y la sal al vaso. Ponemos 25 minutos-Temperatura VAROMA/120grados- Velocidad Cuchara.

5. Una vez la verdura está lista, la ponemos en un bol y, con la ayuda de una batidora de mano, la batimos bien hasta que nos quede una textura de crema. (Al final del post, en NOTAS encontraréis un consejo). THERMOMIX: Seguidamente, trituramos durante 40 segundos a velocidad progresiva de 6 a 10. Si todavía nos queda algún grumo, la ponemos sin problema en ponerla 10 segundos más a la misma velocidad.

---

6. Servimos la CREMA DE VERDURAS caliente y, ¡LISTO!