CREMA DE CANÓNIGOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A COMER LOS CANÓNIGOS EN ENSALADA, VI ESTA CREMA EN UNA REVISTA Y ME GUSTO LA IDEA DE CAMBIAR LA FORMA DE HACER LOS CANÓNIGOS, LA VERDAD ES QUE ESTA BUENIISIIIMAAA.

Ingredientes para 4 personas :

- 200 de canónigos
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- 150 ml de leche desnatada
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cucharadita de jengibre

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Picar la cebolla y rehogarla 10 minutos, en una sartén con aceite.Añade los canónigos limpios y sofríelos 5 minutos, añade el jengibre en crema y remueve a menudo. Agrega la harina y tuesta 1 minutos, removiendo. Vierte 200 ml de agua y cuece 6 minutos. Añade la leche, salpimienta y cuece 6 minutos a fuego muy suave. Tritura en la batidora y repartir en cuencos y decorar al gusto.