

**Creador:** LaCocina DeSole **Recetizador:** consuelo ruso m



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

Una crema de verduras que está deliciosa. Lleva unos ingredientes muy nutritivos, quedando un primer plato muy completo. Os dejo la receta que es muy fácil de hacer y os va a encantar.

## Ingredientes para 6 personas :

- 40 GRAMOS de ACEITE DE OLIVA
- 75 GRAMOS de 1/2 cebolla
- PUERROS de 75 GRAMOS
- 180 GRAMOS de ZANAHORIAS
- 300 GRAMOS de CALABACINES
- 200 GRAMOS de BERENJENAS
- 150 GRAMOS de CALABAZA
- 1 DIENTE de AJO
- 1 PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS
- PIZCA de SAL
- 670 GRAMOS de AGUA

## Preparación:

### Paso 1

**Ingredientes:** 40 gr. de aceite de oliva 75 gr. de cebolla 75 gr. de puerro 180 gr. de zanahorias 300 gr. de calabacines 200 gr. de berenjenas 150 gr. de calabaza 1 diente de ajo Una pastilla de caldo Una pizca de sal 670 gr. de agua **Preparación:** (Thermomix) Echamos en el vaso de Thermomix, el aceite, y el resto de verduras peladas y cortadas pequeñas. Agregamos la pizca de sal, la pastilla de caldo y programamos 20 minutos, 100°, a velocidad 1. Una vez pasado el tiempo, esperamos un poco y lo trituramos a velocidad 7-8 durante 2 minutos. Si queremos hacerlo de manera tradicional, en una olla echamos igualmente todos los ingredientes y dejamos que se haga hasta que la verdura esté tierna. Una vez pasado el tiempo, lo trituramos con la ayuda de una batidora.

