CREMA DE VERDURAS

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

Creador: LaCocina DeSole **Recetizador:** Isabel Lorenzo



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 650 gr. de agua Preparación: (Thermomix) Echamos en el vaso de Thermomix, el aceite, y el resto de verduras peladas y cortadas pequeñitas. Agregamos la pizca de sal, la pastilla de caldo y programamos 20 minutos, 100º, 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.