

# Crema de puerro y cebolla con queso parmesano.



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Eva Codina **Recetizador:** EKA



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en colesterol

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

Es importante reogar bien todo antes de ponerle el caldo o agua.

## Descripción:

Esta receta es sencilla y muy rica para las personas que se cuidan, ideal para tomar por la noche.

## Ingredientes para 4 personas :

- 2 puerro
- 1 cebolla
- sal
- 4 patatas
- Pimienta negra
- 20g de Queso Parmesano rallado

## Preparación:

### Paso 1

Lavar y cortar todas las verduras, no importa el corte ya que al final lo trituraremos todo, aunque a mí me gusta pequeño más rápido de pochar. Colocamos en una cazuela un chorro de aceite de oliva, añadimos la cebolla y la reogamos asta que este un poco pochadita. A continuación añadimos el puerro, reogamos también con la cebolla para que coja el mismo color, salpimentamos. A continuación añadiremos las patatas y reogaremos unos minutos con las verduras. Por ultimo añadimos un poco de agua o caldo de verduras, para cubrir los ingredientes y dejamos cocinar unos 20 minutos a fuego lento Cuando ya este todo bien blandito colamos y guardamos el agua, trituramos todo añadiéndole el agua del caldo necesaria para que quede una crema espesa o liquera, por último pondremos el queso parmesano a gusto. A mí me gusta un toque.

### Paso 2

Para la decoración de este plato a mí me gusta ponerle un poco de perejil picado y un toque de pimentón dulce, si tenéis unas ramitas de cebollino queda ideal. Bon profit!!

