

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

echar los picatostes o los pimientos justo a la hora de comer para que queden crujientes

Descripción:

una crema que lo mismo se puede tomar fría en verano que caliente en invierno , está igual de rica.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 lechuga fresca
- 1 patata
- 1 pastilla de caldo de carne
- - 1 vaso de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 litro de agua
- 1 sobre de pimiento rojo crujiente

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, el sobre de pimiento rojo crujiente es optativo, ya que es solo para dale un toque distinto, se puede sustituir por picatostes

Paso 2

lavar muy bien la lechuga, de mientras poner un litro de agua en la cazuela con la pastilla de caldo, pelar la patata y cuando hierbe echarla en trozos pequeños 10 minutos,

Paso 3

añadir la lechuga y tenerla cocinando 5 minutos más junto a la patata

Paso 4

en un cazo, poner la mantequilla, echarle la maizena y mezclar, añadir el vaso de leche y remover bien hasta conseguir una crema tipo besamel ligera

Paso 5

mezclar esta crema con la lechuga y pasar bien por la batidora, servir en platos y por último espolvorear el pimiento crujiente por encima justo a la hora de servirlo