Crema de zanahoria

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

Creador: Diana1979 **Recetizador:** Angie Lobo Camp

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Crema suave de zanahoria

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Puerros
- 1 pequeña de Cebollas
- 6 Zanahorias
- 1 Cubito sazonador de verdura
- al gusto de Estragón
- al gusto de Pimienta blanca molida
- al gusto de Sal
- 1 vaso de Agua
- 1 vaso y 1/2 de Leche
- 1 cucharada de Queso en crema Philadelphia
- 1 chorrito de Vino blanco de cocinar

Preparación:

Paso 1

Cortar toda la verdura, no hace falta que este muy fina porque luego lo pasaremos por la batidora.

Paso 2

Cubrimos la base de una olla de aceite y lo dejamos calentar. Luego echamos la verdura y la dejamos unos 5 minutos pochando a fuego medio. Después añadimos un cubito de verduras, o bien podemos utilizar caldo de verduras en lugar de agua, yo uso el cubito porque es más rápido. También añadimos las especias y la sal al gusto y un chorrito de vino blanco.

Paso 3

Esperamos a que se evapore el alcohol y echamos un vaso y medio de leche y uno de agua. Es aquí donde podeis cambiar el agua por caldo de verduras. En este paso podéis cambiar las medidas, ya que las que os propongo

son aproximadas. Yo intento solo cubrir de líquido lo justo para que tape las verduras, porque prefiero la crema espesa, si la queréis más líquida podéis echar un poco más. Lo dejamos cocer a fuego medio/bajo unos 15 minutos o hasta que notéis que la verdura está blanda.

Paso 4

Cuando la verdura este cocida, rectificáis la sal si es necesario y añadis una cucharada de queso en crema, también podéis utilizar unas lonchas de queso, yo lo hago indistintamente según tenga en la nevera, pero queda más suave con el queso crema. Removéis para mezclar todo y lo pasáis con la batidora.