

CREMA DE CHAMPIÑONES

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía Proteínas

101 kcal 4 g

Grasas Carbohidratos

6 g 9 g

Fibra Sal

4 g 0.9 g

Ingredientes

- 500 g de champiñones
- 500 g de caldo (verduras o pollo)
- 100 g de leche desnatada
- 100 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Romero o tomillo
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela, lava y corta la cebolla en juliana y corta el ajo. Pocha con el aceite a fuego lento y tapada hasta que esté transparente.
- 2** Lava los champiñones, láminalos y escurre bien.
- 3** Incorpora los champiñones a la cebolla, sube el fuego para que suelten el agua y rehoga.
- 4** Cocina 10 minutos, cubre con el caldo, añade la ramita de romero o tomillo y cocina 20 minutos.
- 5** Retira la ramita y pasa las verduras al vaso batidor.
- 6** Añade pimienta, nuez moscada y la leche desnatada poco a poco y tritura hasta obtener una crema fina.
- 7** Sirve caliente.

THERMOMIX

- 1** Lava y escurre los champiñones.
- 2** Pela, lava y corta la cebolla en cuartos; ponla en el vaso junto con el ajo y pica. **5 seg / vel 5**
- 3** Añade el aceite y sofríe. **5 min / 120 ° / vel 1**
- 4** Incorpora los champiñones y trocea. **10 seg / vel 4**
- 5** Agrega el caldo y la sal y cocina. **9 min / 100 °C / vel 3**
- 6** Tritura con la leche desnatada hasta que quede fina. **1 min / vel 4-7**
- 7** Añade pimienta y nuez moscada y sirve caliente.

Consejos

- Para un acabado más “gourmet”, rehoga bien los champiñones hasta que evaporen su agua y concentren sabor antes de añadir el caldo.
- Ajusta la densidad añadiendo la leche desnatada poco a poco al triturar, hasta lograr la textura que te guste.
- Cambia el aromático según el momento: romero para un perfil más intenso o tomillo para un punto más suave.
- Sirve con un topping sencillo (perejil y un hilo de aceite de oliva) y una pizca extra de pimienta recién molida.
- Si la quieres más fina, tritura un poco más tiempo y, si hace falta, pasa por un colador fino.