

# CREMA DE ESPÁRRAGOS

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**102 kcal**

Grasas

**6 g**

Fibra

**3 g**

Proteínas

**7 g**

Carbohidratos

**7 g**

Sal

**0.8 g**

## Ingredientes

- 600 g de espárragos verdes
- 400 g de agua o caldo
- 300 g de calabacín
- 200 g de leche desnatada
- 100 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Corta las puntas de los espárragos y resérvalas; corta el resto en trozos de 4 cm.
- 2** Calienta el aceite en una cacerola y dora las puntas 5 minutos; retira y reserva.
- 3** Pela y trocea la cebolla; pela (total o alternando) y trocea el calabacín.
- 4** En el mismo aceite, sofríe cebolla y calabacín 10 minutos a fuego medio.
- 5** Añade agua o caldo, sal y pimienta; cuece 20 minutos. Retira y reserva parte del caldo.
- 6** Agrega la leche y cuece 5 minutos más.
- 7** Tritura con batidora y ajusta la textura con el caldo reservado; sirve con las puntas reservadas.

## THERMOMIX

- 1** Corta las puntas de los espárragos y resérvalas; corta el resto en trozos de 4 cm.
- 2** Calienta el aceite en el vaso. **3 min / Varoma / vel 1**
- 3** Rehoga las puntas de espárrago. **2 min / Varoma / vel 1**
- 4** Retira las puntas y deja el aceite en el vaso.
- 5** Trocea la cebolla. **4 seg / vel 4**
- 6** Sofríe la cebolla. **4 min / Varoma / vel 1**
- 7** Añade calabacín y espárragos (cuerpos) y trocea. **4 seg / vel 4**
- 8** Sofríe. **2 min / Varoma / vel 1**

**9** Añade caldo caliente, sal y pimienta. **20 min / 100 °C / vel 1**

**10** Agrega la leche desnatada. **1 min / 90 °C / vel 4**

**11** Tritura fino. **2 min / vel prog 5-10**

**12** Sirve y decora con las puntas reservadas.

---

## Consejos

- Reserva parte del caldo/agua y ajusta al final: así decides si la quieres más densa o más ligera.
- Si buscas una textura muy fina, tritura un poco más y, si lo prefieres, pasa la crema por un colador antes de servir.
- Para un resultado más suave, mantén el hervor muy moderado durante la cocción y evita sobrecocer.