

# CREMA DE PIMIENTOS

6 raciones

50 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**192 kcal**

**Grasas**

**13 g**

**Fibra**

**4 g**

**Proteínas**

**8.28 g**

**Carbohidratos**

**4 g**

**Sal**

**0.2 g**

## Ingredientes

- 800 g de pimiento rojo
- 150 g de cebolla dulce
- 4 dientes de ajo
- 750 g de agua o caldo
- 250 g de queso fresco líquido desnatado
- 20 g de aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y trocea pimientos, cebolla y ajos.
- 2** Calienta el aceite y pocha la cebolla a fuego suave unos 10 minutos.
- 3** Añade los pimientos y cocina 10 minutos, moviendo hasta que estén bien pochados.
- 4** Pasa a una olla, sazona con sal y pimienta, añade el agua y cuece 20-30 minutos a fuego medio.
- 5** Tritura, retira del fuego y deja templar.
- 6** Incorpora el queso fresco líquido desnatado y mezcla hasta obtener una crema fina.
- 7** Rectifica de sal y pimienta al gusto.

## THERMOMIX

- 1** Pela los ajos, limpia y trocea los pimientos; pela y trocea la cebolla.
- 2** Vaso: añade aceite, ajos y cebolla. **3 min / 120 °C / vel 1**
- 3** Añade los pimientos. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 4** Añade el agua. **15 min / 100 °C / vel 1**
- 5** Incorpora el queso y la sal; tritura. **1 min / vel progresiva**

---

## Consejos

- Para un sabor más redondo, pocha la cebolla con paciencia hasta que quede bien transparente antes de añadir el pimiento. Si buscas una textura extra fina, tritura a conciencia y deja templar antes de añadir el lácteo, para que no se corte. Ajusta la

densidad con el propio “agua o caldo” de la receta: añade poco a poco hasta el punto que te guste.

- Para una presentación más gourmet, termina con un hilo de aceite de oliva y un toque de pimienta negra recién molida.
- Si la quieres para batch cooking, guárdala en frío y consúmela en pocos días; recalientala suave para mantener la textura.