

CREMA DE TOMATE

7 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

139 kcal

Grasas

8 g

Fibra

2 g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

12 g

Sal

2.3 g

Ingredientes


- 800 g de agua o caldo
- 600 g de tomates
- 200 g de calabaza
- 100 g de patata
- 100 g de queso de Burgos
- 50 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de apio
- 1 ramita de tomillo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava los tomates, quita el pedúnculo y corta en cuartos.
- 2** Pela la calabaza y trocéala grande.
- 3** Corta el apio y enjuágalo; pela la patata y córtala en cuatro; pela los ajos.
- 4** Calienta el aceite en una cacerola y sofríe cebolla y ajos hasta que la cebolla esté transparente.
- 5** Añade el resto de verduras, el agua y sal; cocina 30 minutos.
- 6** Tritura hasta obtener una crema fina.
- 7** Sirve con tomillo y el queso de Burgos en cubitos.

THERMOMIX

- 1** Lava los tomates, quita el pedúnculo y corta en cuartos.
- 2** Pela la calabaza y trocea.
- 3** Corta el apio.
- 4** Pela y corta la patata.
- 5** Pela los ajos.
- 6** Pon en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo.
- 7** Sofríe. **4 min / Varoma / vel** 
- 8** Añade el resto de verduras, 1 l de agua y sal.

9 Cocina. **20 min / Varoma / vel 1**

10 Tritura hasta crema fina. **10 seg / vel 4-6-8-10**

11 Sirve con tomillo y el queso de Burgos en cubitos.

Consejos

- Si quieres una textura aún más fina, pasa la crema por un colador después de triturar.
- Puedes servirla fría en verano o caliente en invierno, ajustando ligeramente la sal.
- Añade un toque de yogur natural o queso fresco al servir para un contraste suave.
- Acompaña con picatostes caseros o semillas tostadas para añadir textura.