

CREMA DE VERDURA

5 raciones

45 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

118 kcal

Grasas

6 g

Fibra

6 g

Proteínas

4 g

Carbohidratos

12 g

Sal

1.1 g

Ingredientes

- 300 g de calabacín
- 300 g de judías verdes
- 250 g de calabaza
- 200 g de puerro
- 100 g de nabo
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de apio verde
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar todas las verduras.
- 2** Quitar la piel a calabaza y al nabo (a este último puedes dejarle la piel si quieres. En ese caso, lávalo bien)
- 3** Retirar los extremos de las judías verdes y trocearlas.
- 4** Cortar el calabacín, la calabaza, la patata, el puerro, el nabo y el apio verde en trozos de tamaño similar.
- 5** Calentar una olla amplia con aceite de oliva.
- 6** Añadir el puerro y el apio verde y rehogar ligeramente.
- 7** Incorporar el calabacín, las judías verdes, la calabaza y el nabo.
- 8** Cubrir con agua y añadir sal.
- 9** Cocinar hasta que todas las verduras estén tiernas.
- 10** Retirar del fuego y triturar hasta obtener una crema suave y homogénea.
- 11** Rectificar de sal si fuera necesario y servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Lavar todas las verduras.
- 2** Pelar la calabaza y el nabo. (A este último puedes dejarle la piel si quieres. En ese caso, lávalo bien)
- 3** Retirar los extremos de las judías verdes y trocearlas.
- 4** Cortar el calabacín, la calabaza, el puerro, el nabo y el apio verde en trozos.

- 5** Añadir el puerro, el apio verde y el aceite de oliva al vaso y trocear. **5 seg / vel 5**
 - 6** Bajar los restos hacia las cuchillas y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
 - 7** Incorporar el calabacín, las judías verdes, la calabaza y el nabo.
 - 8** Añadir agua hasta cubrir las verduras y agregar sal.
 - 9** Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. **30 min / 100 °C / vel 1**
 - 10** Triturar hasta obtener una crema suave y homogénea. **1 min / vel 10**
 - 11** Rectificar de sal si fuera necesario y servir caliente.
-

Consejos

- Tritura lo justo y termina con unos segundos extra para una textura realmente fina y sin grumos.
- Si te queda demasiado espesa, ajusta con un poco de agua caliente o caldo, poco a poco, hasta el punto deseado.
- Para una crema más “gourmet”, sirve con picatostes caseros y un hilo de aceite de oliva justo al final.
- Si buscas un resultado más suave, cuela la crema (opcional) antes de servir.