

# SALSA DE PERAS

6 raciones

45 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Salsas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**247 kcal**

**Grasas**

**18 g**

**Fibra**

**2 g**

**Proteínas**

**6 g**

**Carbohidratos**

**16 g**

**Sal**

**1.3 g**

## Ingredientes

- 300 g de peras conferencia
- 200 g de cebolla
- 200 g de crema de soja
- 100 g de leche desnatada
- 100 g de queso roquefort
- 30 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pela las peras, quítales el corazón y córtalas en dados pequeños.
- 2** Pela y corta la cebolla en juliana fina.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 4** Añade las peras y la sal; sofríe hasta que estén tiernas (unos 20 minutos).
- 5** Incorpora la crema de soja y, si quieres una salsa más clara, la leche desnatada; mezcla bien.
- 6** Añade el queso roquefort en trocitos y remueve hasta que se funda.
- 7** Rectifica de sal, añade pimienta y una pizca de nuez moscada; cocina a fuego suave unos 10 minutos, removiendo para que no se pegue.
- 8** Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de servir.

## THERMOMIX

- 1** Pon la cebolla a cuartos en el vaso con el aceite y trocea. **5 seg / vel 5**
- 2** Baja restos con la espátula y sofríe. **9 min / 120 °C / vel 🍴**
- 3** Pela y corta las peras en dados; añádelas al vaso con una pizca de sal y sofríe. **3 min / 120 °C / 🔄 / vel 🍴**
- 4** Añade la crema de soja, la leche desnatada (si la usas), pimienta y una pizca de nuez moscada; cocina. **6 min / 90 °C / 🔄 / vel 🍴**

---

## Consejos

- Para una textura más fina, puedes triturar la salsa al final (sin añadir ingredientes nuevos) y volver a calentar a fuego suave, removiendo.
- Si buscas una salsa más ligera, añade la leche desnatada solo si te apetece “aclararla”, tal como indica la receta.
- No subas demasiado el fuego cuando esté el roquefort: mejor fundirlo lentamente para que quede cremosa y sin pegarse.
- Ajusta el final con pimienta y una pizca de nuez moscada para que el sabor quede redondo.
- Es una salsa muy agradecida para preparar con antelación: deja reposar unos minutos antes de servir para que se asiente.