

VICHISSOYSE CON SALMÓN

7 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

142 kcal

Grasas

6 g

Fibra

6 g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

18 g

Sal

1.1 g

Ingredientes

- 800 g de puerros
- 200 g de patatas
- 600 g de caldo de verduras
- 50 g de salmón ahumado
- 20 g de aceite de oliva
- Cebollino para decorar
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela, lava y corta los puerros en rodajas.
- 2** Quita la piel a las patatas y trocéalas.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y rehoga los puerros hasta que estén transparentes.
- 4** Añade las patatas y el caldo caliente, tapa y cocina a fuego medio unos 20 minutos, hasta que la verdura esté tierna.
- 5** Tritura hasta obtener una crema homogénea.
- 6** Rectifica de sal y pimienta y da un ligero hervor.
- 7** Sirve con el salmón ahumado y cebollino picado.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta los puerros en trozos grandes y ponlos en el vaso con el aceite.
- 2** Tritura. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 4** Pela y trocea las patatas.
- 5** Añade patatas y caldo caliente.
- 6** Cocina. **20 min / 100 °C / vel 1,5**
- 7** Rectifica de sal y tritura hasta textura fina. **8 seg / vel 5-8**
- 8** Sirve con el salmón ahumado y cebollino picado.

Consejos

- Sirve la crema bien caliente en invierno o déjala templar y refrigérala para una versión más fresca (sin añadir ingredientes nuevos).
- Para una textura más fina, tritura un poco más y pasa la crema por un colador antes de servir.
- Ajusta el espesor jugando con el punto de trituración y el hervor final: si queda muy densa, añade un poco más de caldo de verduras (de la misma receta) al recalentar.
- Presentación gourmet: coloca el salmón ahumado en “lazos” y termina con cebollino muy picado para contraste visual.
- Para un toque más suave sin cambiar ingredientes, rehoga los puerros a fuego más bajo y más tiempo hasta que queden muy transparentes antes de cocer.