VICHISSOYSE CON SALMÓN

7 raciones **25 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
142 kcal	**6 g**
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	**18 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**1.1 g**

Ingredientes

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

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 ºC / 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.