



Crema de verduras

Ingredientes - Para 5 persona(s)

- 3 Ud. de *Calabacín*
- 1 Puñado(s) de *Judía verde, cruda*
- 4 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 3 Ud. de *Puerro*
- 3 Ud. de *Patata, cruda*
- 4 Diente(s) de *Ajo*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Pimienta, negra*

Preparación

Paso 1 - Preparar los ingredientes

Lavamos, pelamos y cortamos todas las verduras. En el caso del puerro, para limpiarlo bien, debemos hacer un *corte en cruz* en la parte superior después de haber quitado las hojas verdes, lo pasamos por debajo del grifo y así quitaremos bien toda la tierra que puedan tener.

No pelaremos del todo el calabacín, dejando un poquito de piel verde para que la crema coja un poco de color y aprovechar también sus propiedades.

Paso 2 - Hervir la verdura

Echaremos todas las verduras troceadas dentro de una olla y las cubriremos de agua. Sazonaremos con un poquito de sal y aceite de oliva. La patata manda sobre las demás verduras, ella nos indicará cuánto tiempo hay que hervir, cuando ésta quede blandita podremos retirar la olla del fuego. Aproximadamente unos 20 minutos de hervor.

Paso 3 - Retirar el caldo

Sacaremos, aproximadamente, la mitad del caldo en un recipiente a parte para poder triturar las verduras. Según la textura que nos guste, podemos ir añadiendo más o menos caldo del que hemos retirado anteriormente.

Nota: No tiréis el caldo sobrante, ya que podemos utilizarlo como caldo de verduras para otras recetas, como por ejemplo una sopa de verduras añadiéndole unos fideos o arroz.

Paso 4 - Triturar las verduras

Comenzaremos a triturar las verduras con la batidora hasta eliminar los grumos y dejar una textura fina ya que, en nuestro caso, lo que buscamos es una crema, añadiremos sal y aceite al



Recetus - Crema de verduras

Tu comunidad de cocina
recetus.com

gusto y terminaremos de triturar para que se mezcle todo bien.

En este punto, de los cuatro ajos que lleva la receta, dos de ellos los he añadido crudos, los otros dos han pasado por el proceso de hervido. Si no nos gusta tanto el sabor de ajo, pueden hervirse los cuatro o incluso poner menos ajo.

Para que la crema quede mucho más fina en el paladar, pasaremos todo el puré por un colador de malla no demasiado fina, simplemente para quitarle los posibles hebras del puerro o pepitas del calabazín que no se hayan triturado bien.

Paso 5 - Emplatar

Una vez colado, decoramos con un chorrillo de aceite, un poco de pimienta y a comer. ¡Que aproveche!