

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA



ecosecha
Alimentos Ecológicos

INGREDIENTES 2 PAX

Para la crema

Aove	C/S
Ajo	1 diente
Perejil	C/S
Cebolla	150 gr
Puerro	100 gr
Alcachofas	500 gr
Leche	200 ml
Tomate cherry	4 ud
Espinacas	60 gr
Habas	100 gr

MATERIAL NECESARIO

- 1 marmita
- 1 sartén
- 1 túrmix

Para la crema

- Cortamos y pelamos las verduras.
- En una marmita rehogamos las verduras con el ajo.
- Una vez están doradas añadiremos agua y coceremos hasta que las verduras estén cocinadas.
- Con la ayuda de la túrmix trituraremos y pasaremos por un chino.
- Levantamos y ponemos a punto de sal y pimienta.

Para las guarniciones

- Los cherrys los freiremos en abundante aceite.
- Para las habas las pelaremos y coceremos en agua. Volveremos a perlar y reservaremos hasta el servicio.
- Las espinacas las saltearemos con un poco de ajo picado y reservamos hasta el emplatado.

Para el servicio

- Crema en baño caliente
- Cherry frito
- Espinacas saltadas
- Habas peladas y aliñadas en aceite.