

Crema de Verduras Depurativa

Porque no aprovechar las verduras del caldo, para realizar una crema de verduras depurativa, tanto el apio, como el puerro y la cebolla tienen esta función y si además añadimos otras verduras, además de conseguir un caldo delicioso obtendremos una crema estupenda. Con esta receta obtendrás 1L de caldo

INGREDIENTES:

- 1 Chirivía
- 1 Napicol
- 1 Nabo
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 1-2 Ramas de apio
- 1 Trozo de col rizada
- ½ Puerro
- 1 Hoja de laurel
- 2-3 Clavos de olor
- 5-6 Granos de pimienta negra

2

Raciones



NOTA:

para convertirlo en caldo de ave añade un par de carcasas de pollo al principio de la preparación (obtendrás 2L).

ELABORACIÓN:

1. Pelar las hortalizas y cortar en trozos grandes (excepto la cebolla que la dejaremos entera)
2. Pinchar los clavos en la cebolla.
3. Introducir todos los ingredientes en una olla con agua fría, llevar a ebullición y cocinar durante una hora y media, añadiendo agua de vez en cuando para obtener un caldo sabroso.
4. Colar y reservar el caldo para hacer otras preparaciones: sopa juliana, guisos de carne o pescado, paella de verduras...
5. Triturar todas las verduras con un poco de su propio caldo y una cucharada de aceite oliva virgen, pasar por un chino para que quede más fina.
6. Servir caliente decorando con unas semillas de sésamo o pimentón.