

Vichyssoise con manzana caramelizada y portobellos salteados al pesto

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

4



Puerro



Manzana



Caldo vegetal



Nata líquida



Cebolla



Portobello



Pesto de albahaca



Nuez moscada



Cebollino

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Puerro	2 unidades	4 unidades
Manzana	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	613 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2406/ 575	393/ 94
Grasas (g)	26,7	4,4
de las cuales saturadas (g)	11,0	1,8
Carbohidratos (g)	54,2	8,8
de los cuales azúcares (g)	25,2	4,1
Proteínas (g)	10,8	1,8
Sal (g)	3,3	0,5

Alérgenos

2) Fruto secos **7)** Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

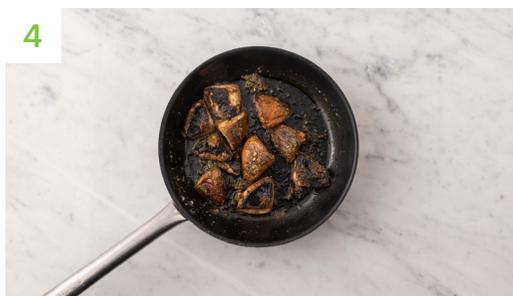
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Retira la parte verde del **puerro** y corta la parte blanca en rodajas finas. Corta la **manzana** en cubos de 1 cm. En una olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**, cocina 1-2 min a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla**, el **puerro** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse.



Saltea los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos por la mitad o, si son grandes, corta en cuartos. En la sartén utilizada, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **portobellos** y el **pesto de albahaca** y saltea 3-4 min.



Cocina la vichyssoise

Agrega a la olla la **nata líquida**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** al gusto, mezcla todo bien y tapa la olla. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio-bajo y cocina durante 6-7 min, hasta que las **verduras** estén blandas.



Tritura la vichyssoise

Cuando las **verduras** de la olla se hayan cocinado, tritúralas con la ayuda de un túrmix, de manera que quede una **crema** lisa. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



Carameliza la manzana

Mientras tanto, calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega la **manzana** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), la **nuez moscada** y un chorrito de **agua**. Cocina 3 min con la tapa puesta y, luego, 3 min sin tapar, hasta que la **manzana** se haya oscurecido y esté caramelizada. Cuando esté lista, reserva en un plato.

CONSEJO: Agrega más agua para caramelizar la manzana si es necesario.



Emplata y disfruta

Sirve la **vichyssoise** en boles y agrega la **manzana caramelizada** por encima. Agrega **cebollino** picado al gusto sobre la **crema**. Sirve los **portobellos al pesto** en un bol junto a tu plato para acompañar la **vichyssoise**.

¡Que aproveche!