



# Velouté de zanahoria con leche de coco con queso crema y pan de ajo casero

Vegetariano • Menos CO2

Cocinando: 25 min • Listo en: 45 min

4



Pan de chapata



Zanahoria



Cebolla



Curry en polvo



Leche de coco



Perejil



Cúrcuma en polvo



Caldo vegetal



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, mantequilla.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cazo grande, tapa, jarra medidora, pelador, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

|                           | 2P           | 4P           |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Pan de chapata <b>13)</b> | 2 unidades   | 4 unidades   |
| Zanahoria                 | 2 unidades   | 4 unidades   |
| Cebolla                   | ½ unidad     | 1 unidad     |
| Curry en polvo <b>9)</b>  | ½ sobre      | 1 sobre      |
| Leche de coco             | 200 gramos   | 400 gramos   |
| Perejil*                  | ½ unidad     | 1 unidad     |
| Cúrcuma en polvo          | ½ sobre      | 1 sobre      |
| Caldo vegetal <b>10)</b>  | 1 sobre      | 2 sobres     |
| Queso crema* <b>7)</b>    | 2 paquetes   | 4 paquetes   |
| Ajo                       | 2 unidades   | 4 unidades   |
| Agua                      | 600 ml       | 1200 ml      |
| Mantequilla               | 2 cucharadas | 4 cucharadas |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 454 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2837/<br>678 | 625/<br>149 |
| Grasas (g)                             | 25,9         | 5,7         |
| de las cuales saturadas (g)            | 19,7         | 4,3         |
| Carbohidratos (g)                      | 69,5         | 15,3        |
| de los cuales azúcares (g)             | 13,6         | 3,0         |
| Proteínas (g)                          | 13,1         | 2,9         |
| Sal (g)                                | 2,5          | 0,5         |

## Alérgenos

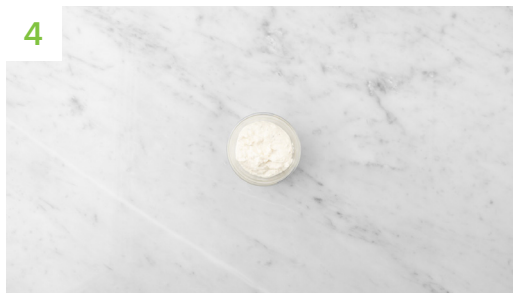
**7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



### Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1-2 cm.



### Adereza el queso crema

En un bol pequeño, agrega el **queso crema** y un chorrito de **aceite**. **Salpimentado** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.



### Rehoga las verduras

En un cazo grande, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y cocina 5 min, removiendo, hasta que se ablanden. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal**, la **leche de coco**, la mitad de la **cúrcuma** y la mitad del **curry** (doble para 4p de ambos). Tapa el cazo y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-17 min.



### Tritura la velouté

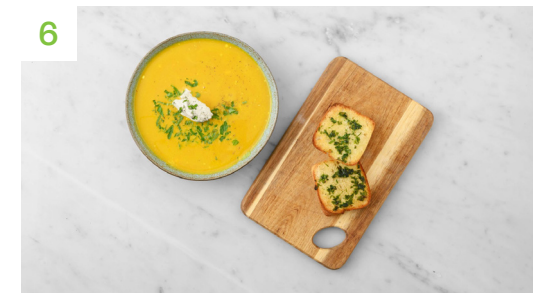
Cuando las **verduras** del cazo estén tiernas, tritura con ayuda de un túrmix hasta que quede una **crema** homogénea. Prueba la **crema** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### Adereza y hornea el pan

Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** o, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto con la mitad del **perejil** y el **ajo** restante. Abre los **panes de chapata** y cubre cada parte con la mezcla de **perejil** y **ajo**. Coloca los **panes de chapata** hacia arriba en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea durante 10 min o hasta que esté dorado.

**CONSEJO:** Si lo prefieres, puedes tostar el pan en la tostadora y añadir después la mezcla de perejil y ajo.



### Emplata y disfruta

Sirve la **velouté de zanahoria** en platos hondos. Decora con el **queso crema** y con el **perejil** restante al gusto. Sirve el **pan de ajo** como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

