



# Vichyssoise con manzana caramelizada y champiñones salteados al pesto

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

15



Puerro



Manzana



Caldo vegetal



Nata líquida



Cebolla



Pesto de albahaca



Nuez moscada



Cebollino



Champiñones

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

## 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 <b>10)</b>           | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Nata líquida* <b>7)</b>            | 250 gramos    | 500 gramos     |
| Cebolla                            | ½ unidad      | 1 unidad       |
| Pesto de albahaca <b>2) 7) 14)</b> | 50 gramos     | 100 gramos     |
| Nuez moscada                       | 1 sobre       | 2 sobres       |
| Cebollino                          | ½ unidad      | 1 unidad       |
| Champiñones*                       | 250 gramos    | 500 gramos     |
| Ajo                                | 1 unidad      | 2 unidades     |
| Agua                               | 150 ml        | 300 ml         |
| Azúcar                             | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

\*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)             | 2427/<br>580 | 396/<br>95 |
| Grasas (g)                             | 26,7         | 4,4        |
| de las cuales saturadas (g)            | 11,2         | 1,8        |
| Carbohidratos (g)                      | 54,3         | 8,9        |
| de los cuales azúcares (g)             | 25,1         | 4,1        |
| Proteínas (g)                          | 12,5         | 2,0        |
| Sal (g)                                | 3,4          | 0,5        |

## Alérgenos

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

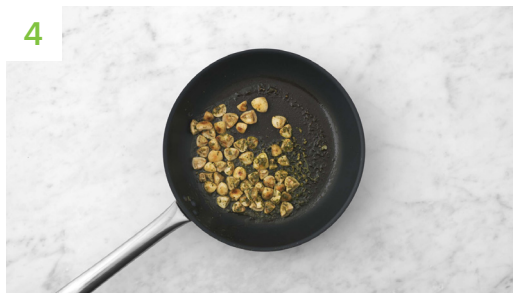
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta en dados de 1 cm.



## Saltea los champiñones

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **champiñones** y el **pesto de albahaca** y saltea 3-4 min, removiendo para que los **champiñones** queden cubiertos por el **pesto**.



## Cocina la vichyssoise

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, removiendo, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. Agrega la **nata líquida**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, mezcla y tapa la olla. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 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. Prueba la **crema** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).

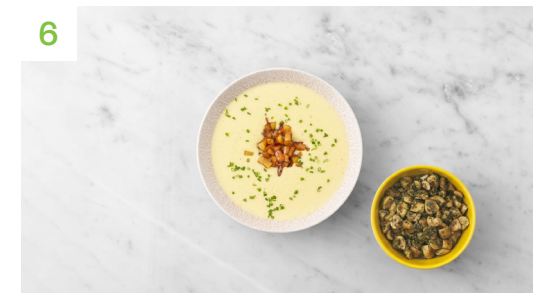
**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



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

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

