



Vichyssoise con manzana caramelizada y champiñones salteados al pesto

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

10



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 10)	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	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/ 580	396/ 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)	3,3	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).

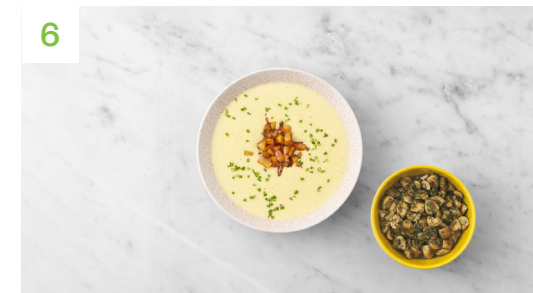
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



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 boles 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.

