



# 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 <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	618 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2436/ 582	394/ 94
Grasas (g)	26,7	4,3
de las cuales saturadas (g)	11,2	1,8
Carbohidratos (g)	55,5	8,9
de los cuales azúcares (g)	25,6	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. Agrega los **champiñones** y el **pesto de albahaca** y saltea 3-4 min, removiendo para que los **champiñones** queden cubiertos por el **pesto**. Prueba y **salpimenta** al gusto.



## Cocina la vichyssoise

En una olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **puerro**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. Agrega la **nata líquida**, el **caldo vegetal** 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, tríturalas 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).

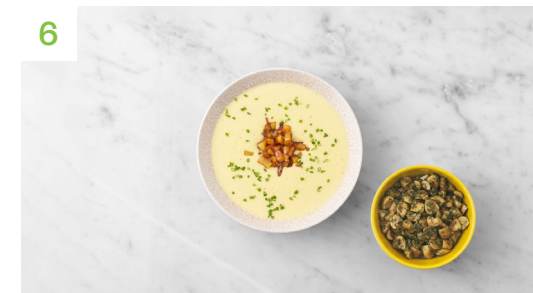
**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



## 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 hondos y agrega encima la **manzana caramelizada**. Espolvorea el **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.

