Crema verde de brócoli con crujiente de pecorino

con picatostes y salsa fresca

Familia | Vegetariano

14

Brócoli

Puerro

Patata

Cebolla

Pecorino italiano

Crème Fraîche

Picatostes

Filete de ternera

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins

¿Sabías que las cremas de verduras tienen una larga tradición en la mesa española? Nacieron como forma sencilla de aprovechar productos de temporada y dar calidez en los meses fríos. Hoy se disfrutan todo el año, desde las clásicas de calabaza o puerros hasta versiones más modernas, como la de brócoli que te proponemos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, pelador, olla, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Brócoli*	500 g	1000 g	1500 g
Puerro*	1 ud	2 uds	3 uds
Patata*	200 g	400 g	600 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pecorino italiano* **7)**	20 g	40 g	60 g
Crème Fraîche* **7)**	100 g	200 g	300 g
Picatostes **7) 13)**	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	750 ml	1500 ml	2250 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**620 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2560/ 612	413/ 99
Grasas (g)	37,5	6,0
de las cuales saturadas (g)	14,4	2,3
Carbohidratos (g)	61,4	9,9
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,5
Proteínas (g)	20,9	3,4
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220ºC.
- Corta el **brócoli** por la mitad, separa el tallo y corta en floretes medianos. Pica el tallo.
- 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.
- Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.

2

Vegetales al fuego

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade el **puerro** y el tallo del **brócoli** y la **cebolla**, rehoga 4-6 min, removiendo ocasionalmente.
- Agrega ⅓ de los floretes de **brócoli** y la **patata** y cocina 1 min más.
- Añade el **agua**, **salpimienta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-20 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.

3

¡Esto se calienta!

- Mientras tanto, extiende los **floretes de brócoli** restantes sobre una bandeja horno con papel de horno.
- Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla y hornea a media altura 7-8 min.

A tu medida: Si has escogido añadir ternera, cocina en una sartén 1 min por lado.

4

Que cruja el queso

- Cuando el **brócoli** se haya horneado 7-8 min, colócalo en un lado de la bandeja y extiende el **queso pecorino** en el otro lado.
- Hornea 5-7 min más, hasta que el **brócoli** quede cocinado y el **queso pecorino** esté crujiente.

CONSEJO: *Presta atención al queso pecorino, puede quemarse con facilidad.*

5

Tritura la crema

- Cuando los **vegetales** de la olla estén tiernos, agrega la mitad de la **crème fraîche** y remueve.
- Tritura con un túrmix hasta conseguir una **crema** homogénea y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- En un bol, mezcla la **crème fraîche** restante con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

6

Listo para disfrutar

- Trocea el **crujiente** de **queso pecorino**.
- Sirve la **crema de brócoli** en platos hondos y agrega encima el **brócoli** horneado, los **picatostes** y el **crujiente** de **queso pecorino**.
- Acaba añadiendo la **crème fraîche** aderezada y **pimienta** al gusto.

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

FILETE DE TERNERA
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.