Vichyssoise con manzana caramelizada

y portobellos salteados al pesto

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

15

Puerro

Manzana

Caldo vegetal

Nata líquida

Cebolla

Portobello

Pesto de albahaca

Nuez moscada

Cebollino

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, tapa, 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
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca **2) 7) 14)**	50 gramos	100 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	50 ml	100 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**574 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2022/ 483	352/ 84
Grasas (g)	26,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	11	1,9
Carbohidratos (g)	52	9,1
de los cuales azúcares (g)	24,1	4,2
Proteínas (g)	10,5	1,8
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

2) Fruto 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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira la parte verde del **puerro** y corta la parte blanca en rodajas finas. Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en trocitos pequeños. Corta la **manzana** en cubos de 1 cm. En una olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**, cocina 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, agrega la **cebolla**, el **puerro** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse.

2

Cocina la vichyssoise

Agrega a la olla la **nata líquida**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** al gusto, mezcla todo bien y tapa la olla. Lleva a ebullición, luego, baja el fuego a medio-bajo y cocina durante 6-7 min, hasta que las **verduras** estén blandas.

3

Carameliza la manzana

Mientras, pon una sartén antiadherente a calentar 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 carameliazda. Cuando esté lista, reserva en un plato. Limpia los **portobello** con la ayuda de un paño húmedo y, luego, córtalos por la mitad o, si son grandes, en cuartos.

CONSEJO: *Agrega más agua para caramelizar la manzana si es necesario.*

4

Saltea los portobellos

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Luego, agrega los **portobellos** y el **pesto de albahaca** y saltea 3-4 min.

5

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. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).

CONSEJO: *Agrega más agua si prefieres la crema menos espesa.*

6

Emplata

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

¡Que aproveche!