

# 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

## 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 <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* <b>7)</b>	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca <b>2) 7) 14)</b>	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	150 ml	300 ml

\*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)	2407/ 575	393/ 94
Grasas (g)	26,7	4,4
de las cuales saturadas (g)	11,0	1,8
Carbohidratos (g)	54,2	8,8
de los cuales azúcares (g)	25,2	4,1
Proteínas (g)	10,8	1,8
Sal (g)	3,3	0,5

## 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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Retira la parte verde del **puerro** y corta la parte blanca en rodajas finas. 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.



## 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.



## 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.



## 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.*



## 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 caramelizada. 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.



## 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 **portobellos al pesto** en un bol junto a tu plato para acompañar la **vichyssoise**.

¡Que aproveche!