

Crema casera de remolacha a la menta

con salsa de yogur y pipas de calabaza tostadas

Vegetariano · Rápido · Una olla

10



Remolacha cocida



Yogur griego



Menta



Caldo vegetal



Cebolla



Puerro



Semillas de calabaza

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La remolacha es un ingrediente llamativo a la vista, pero también muy versátil. Atrévete a probar esta crema de remolacha a la menta con semillas de calabaza tostada que podrás tener lista y en la mesa en tan solo 25 minutos y disfrutarla sin preocuparte de la dieta, ¡tiene menos de 650 calorías!

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:

Túrmix, olla grande, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Remolacha cocida*	500 gramos	1000 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Puerro	1 unidad	2 unidades
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Agua	600 ml	1200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	515 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1695/ 405	329/ 79
Grasas (g)	30,7	6,0
de las cuales saturadas (g)	7,1	1,4
Carbohidratos (g)	44,8	8,7
de los cuales azúcares (g)	29,7	5,8
Proteínas (g)	9,9	1,9
Sal (g)	2,3	0,4

Allergens

7) Leche 10) Apio.

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

¡Recíclame!



1



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas. Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas. Corta casi toda la **remolacha** en dados de 2-3 cm. Corta la **remolacha** restante en láminas finas y coloca en un bol. Adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y reserva hasta el emplatado.

CONSEJO: Seca bien la remolacha con papel de cocina para evitar manchar con su tinte natural.

3



Prepara la crema

Cuando las **verduras** estén listas, agrega en la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal**. Cocina a fuego medio 7-8 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas. Luego, agrega la **remolacha** a dados y cocina 1 min más. Retira del fuego y tritura con un túrmix durante al menos 1-2 min, hasta que quede una **crema** lisa y homogénea. Prueba y rectifica de **sal y pimienta**.

2



Cocina las verduras

Calienta una olla a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Retira y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **puerro** y la **cebolla, salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden ligeramente.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.

4



Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p), reservando algunas hojas para el emplatado. En un bol, mezcla el **yogur griego**, la **menta** picada, **sal y pimienta** al gusto. Sirve la **crema de remolacha** en platos y agrega encima la **remolacha** a láminas reservada. Acaba el plato agregando la **salsa de yogur y menta**, las **semillas de calabaza** tostadas y las hojas de **menta** reservadas.

CONSEJO: Si tienes tiempo, puedes dejar enfriar la crema antes de consumirla.

¡Que aproveche!

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

