



Crema de brócoli con crujiente de pecorino con brócoli asado y crème fraîche aderezada

Familia Vegetariano

4



Brócoli



Puerro



Patata



Crème Fraîche



Pecorino

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins



¿Estás buscando una crema diferente y sana? Descubre esta crema de brócoli y puerro a la que añadimos brócoli horneado, crujiente de queso pecorino y una fresca salsa cremosa para que cada bocado sea una experiencia diferente. ¿Lo mejor de todo? Solo tendrás que cocinar durante 15 minutos.

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
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Crème Fraîche* 7)	100 gramos	200 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Agua	750 ml	1500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	533 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2223/ 531	417/ 100
Grasas (g)	41,0	7,7
de las cuales saturadas (g)	14,9	2,8
Carbohidratos (g)	41,0	7,7
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,1
Proteínas (g)	17,9	3,4
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

7) Leche.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. 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 deséchalo. Córdalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm.



2 Cocina la crema

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade el **puerro** y el tallo del **brócoli** y rehoga 4-6 min, removiendo ocasionalmente. Luego agrega $\frac{1}{3}$ de los **floretes de brócoli** y la **patata** y cocina 1 min más. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **salpimenta** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-20 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.



3 Hornea el brócoli

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



4 Prepara el queso crujiente

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 $\frac{1}{4}$ de la **crème fraîche** (doble para 4p) y remueve. Luego, tritura con un túrmix hasta conseguir una **crema** homogénea y rectifica de **sal y pimienta**. En un bol, mezcla la mitad de la **crème fraîche** restante (doble para 4p) con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.



6 Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

