Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Skrei noruego con crema de pera y puerro

45min · 2 raciones · 822 kcal

Ingredientes

- **2** Lomos de Skrei Noruego
- Aove
- **200gr** puerro (solo la parte blanca) cortado en rodajas
- **100gr** de cebolla cortada en brunoise
- **40gr** de mantequilla
- **150gr** de patata pelada y cortada en trozos
- **600gr** de caldo de pollo
- **3** peras conferencia sin piel ni semillas cortadas en trozos
- **1** - 2 pellizcos de sal
- **100gr** de nata
- **1** - 2 pellizcos de pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**40 g**
Grasas	**44 g**
Hidratos	**72 g**
Fibra	**12 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos la mantequilla, el puerro y la cebolla, pochamos a fuego medio durante 8 min.
2. Añadimos la patata y seguimos cocinando a fuego medio unos 5 min. más.
3. Agregamos el caldo, subimos el fuego a medio-alto y cocinamos durante 15 min.
4. Por último agregamos las peras, la sal y dejamos al fuego 10 min.
5. Para terminar ponemos la nata y trituramos hasta que quede bien fino.
6. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego fuerte, cuando esté bien caliente ponemos nuestro Skrei Noruego para sellar bien la piel, bajamos el fuego al mínimo, tapamos y cocinamos a baja temperatura unos 12-15 min. dependiendo del grosor de los lomos.
7. Servimos la crema como base bien caliente y colocamos el Skrei Noruego encima.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya