Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Vichyssoise de aguacate y gambones

20min · 4 raciones · 305 kcal

Ingredientes

- **12** gambones crudos
- **800gr** de fumet de los gambones
- **200gr** de puerros en rodajas de 1cm
- **20gr** de aove
- **250ge** de patatas chascadas
- **2** aguacates maduros
- **50gr** de nata (35% de grasa)
- **1 cucharadita** de zumo de limón

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**5,9 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos el puerro, el aove y sofreímos a fuego medio unos 10 min
2. Incorporamos la patata, el fumet y cocinamos 10-12 minutos más
3. Una vez pasado el tiempo trituramos todo
4. En una sartén con un chorrito de aove, vamos dorando los gambones salpimentados, retiramos, servimos la vichyssoise, colocamos los gambones, un poquito de aguacate y ya estaría lista para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya