MARÍA



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de guisantes con huevo poché

1 ración · 359 kcal

Ingredientes

- Guisantes
- Leche
- **1 cucharada** de queso crema
- Sal
- Pimienta
- Vinagre blanco
- Huevo
- Parmesano rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**23 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**8,7 g**

Elaboración

1. Cocer los guisantes en agua hirviendo con sal y retirarlos a un cuenco con agua fría para cortar la cocción y que mantengan el color verde
2. En un recipiente añadir los guisantes, un chorro de leche, 1 cucharada de queso crema, sal y pimienta, y triturar hasta integrar todo y obtener textura de crema
3. Reutilizar el agua de cocción de los guisantes, añadir vinagre blanco y, cuando hierva, cascar un huevo y dejarlo más o menos 1 minuto, reservar
4. Servir la crema de guisantes caliente en un plato, añadir pimienta recién molida, el huevo poché y rallar parmesano por encima

Hecho con CookNest