HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de coliflor

4 raciones 126 kcal

Ingredientes

- 1 patata
- 1 coliflor
- 1 puerro
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Agua mineral

POR RACIÓN

Proteínas	4,3 g
Grasas	4,4 g
Hidratos	20 g
Fibra	4,6 g

Elaboración

1. Pelar y trocear una patata, un puerro y una coliflor
2. En un cazo con un chorrito de aceite caliente, sofreír todo el puerro hasta que quede bien pochado
3. Añadir la patata y la coliflor cortadas a trocitos y cubrir con agua mineral
4. Añadir un buen puñado de sal y dejar hervir hasta que la patata esté cocida
5. Triturar con la minipimer hasta obtener una crema fina y sin grumos

RECOMENDACIONES

Así tal cual está muy buena, pero si se le añaden picatostes o un chorrito de aceite, queda como una crema muy top.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto