Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS

# Crema de alcachofas, champiñones y jamón

15min · 2 raciones · 340 kcal

## Ingredientes

- 1 puerro
- 1 bote de alcachofas
- 50 ml de nata líquida (o un poco de leche)
- Jamón picado al gusto
- 2 vasitos pequeños de caldo de pollo o de verduras
- 1 bote de champiñones
- Pimienta molida
- Sal al gusto
- 2 quesitos tipo caserío o 2 lonchas de queso (opcional)
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 16 g |
| Grasas | 22 g |
| Hidratos | 22 g |
| Fibra | 7,2 g |

## Elaboración

1. Troceamos el puerro lavado previamente.
2. Con un poco de aceite sofreímos el puerro a fuego medio.
3. Pasados unos minutos añadimos los champiñones y freímos. Reservamos algunos champiñones para ponerlos encima de la crema sin triturar. Al cabo de unos minutos añadimos las alcachofas.
4. Cuando se hayan dorado un poco las alcachofas (sin agua) junto con la sal y la pimienta, seguimos friendo.
5. Añadimos la nata líquida y removemos.
6. Añadimos el caldo de pollo o de verduras, el líquido de las alcachofas y de los champiñones y dejamos que se empiece a consumir a fuego medio-bajo durante 15 minutos aprox.
7. Dejamos enfriar un poco y lo ponemos todo en una batidora y trituramos bien. Podéis añadir también dos quesitos tipo caserío, que le da muy buen sabor.
8. Servimos y añadimos los champiñones que teníamos reservados, junto con el jamón.

RECOMENDACIONES

Si hacéis las alcachofas naturales primero, usad un poco del caldito que viene, que le da mucho sabor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta