CREMAS Y PURÉS DE VERDURAS

Miriam Ruiz Gómez

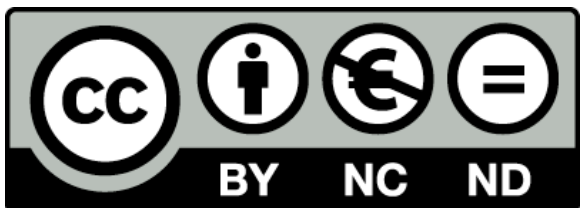
Carlos Ríos Quirce

COPYRIGHT

© 2017 Miriam Ruiz Gómez, Carlos Ríos Quirce

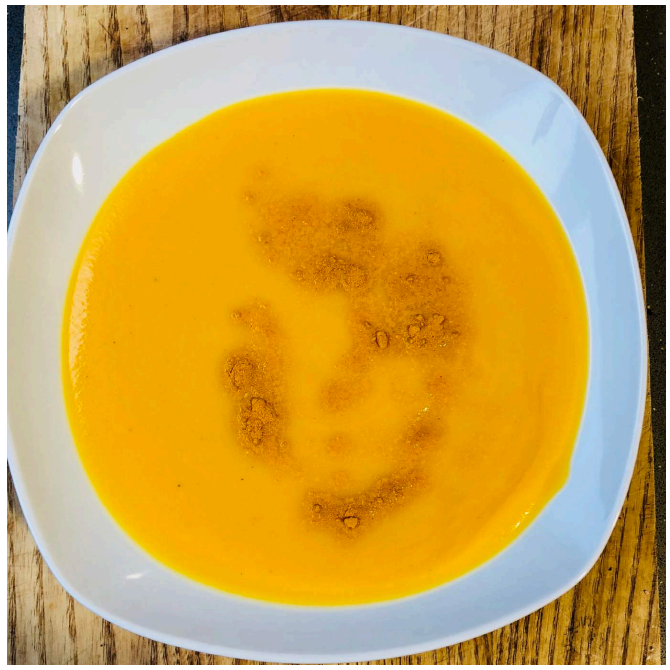
Primera edición: **2017**

ISBN: **978-1-387-45781-6**



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Para ver una copia de esta licencia, visite http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.



CREMA DE VERDURAS CON CALDO DE PESCADO

Esta crema se hace aprovechando un guiso de pescado

Ingredientes:

Cebolla

Tomate

Pimiento

Zanahoria

Algún pescado

AOVE

Sal

RECETA:

1. En la propia olla donde vayamos a hacer el guiso de pescado sofreímos con dos cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra) la cebolla y el pimiento durante unos minutos.
2. A continuación añadimos el tomate troceado, la zanahoria y la sal, y le damos unas vueltas más.
3. Añadimos el pescado (puede ser merluza, emperador, atún, rape...).
4. Cubrimos con agua.
5. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos la potencia del fuego a la mitad y dejamos 5 minutos.
6. Una vez cocinado, pasamos por la batidora la cantidad de caldo y de verduras que quieras para la crema y ¡listo!
7. He usado semillas como *topping*.

*En olla normal, dejar cocer primero las verduras 20 minutos y después añadir el pescado y dejar 5 minutos más.

CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

Brócoli

Cebolla

Pera

Canela

AOVE

Sal

RECETA:

1. En la propia olla sofreímos con una cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra) la cebolla durante unos minutos.
2. A continuación añadimos el brócoli troceado, la pera, 1 dedo de agua y la sal.
3. Tapamos la olla y dejamos que se cocine al vapor durante 8 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora. A mi me gusta espesito, pero si lo queréis más líquido sólo tenéis que añadir más caldo.
5. Espolvorear canela por encima antes de comer (unas nueces tampoco le van mal).

CREMA DE CHIRIVÍA

Ingredientes:

Chirivía

Puerro

AOVE

Sal

RECETA:

1. En la propia olla donde vayamos a hacer el guiso de pescado sofreímos con dos cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra) el puerro durante unos minutos.
2. A continuación añadimos la chirivía troceada, un vaso de agua y la sal.
3. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos la potencia del fuego a la mitad y dejamos 5 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora. A mi me gusta espesito, pero si lo queréis más líquido sólo tenéis que añadir más caldo.
5. He usado sésamo y nueces como *topping*.

*En olla normal, dejar cocer tapado unos 15-20 minutos.

PURÉ DE GUISANTES

Ingredientes:

Cebolla

Puerro

Guisantes congelados

AOVE

Sal

RECETA:

1. Primero sofreímos la cebolla y el puerro con el AOVE.
2. A continuación añadimos los guisantes congelados y la sal, y rehogamos unos 10 minutos.
3. Añadimos la cantidad de agua que queramos (según la consistencia del puré) y dejamos cocer un par de minutos más.
4. Finalmente pasamos todo por la batidora y ¡listo!

PURÉ DE CALABAZA CON CÚRCUMA

Ingredientes:

500g de Calabaza

3 Zanahorias grandes

3 Puerros

Cúrcuma en polvo

Sal

RECETA:

1. Metemos todo troceado en la olla: la calabaza, el puerro y las zanahorias.
2. Añadimos la cúrcuma, la sal y cubrimos con agua (1 litro aprox.).
3. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos a fuego medio y dejamos que se cocine10 minutos.
4. Retiramos, esperamos a que la olla pierda la presión antes de abrir y por último trituramos todo y ¡listo!

*En olla normal, dejar cocer todo 25-30 minutos.

PURÉ DE BRÓCOLI

Ingredientes (para 6 personas):

1 Brócoli

3 Patatas pequeñas

1 Cebolla

4 Zanahoria

AOVE

Sal

RECETA:

1. Metemos todo troceado en la olla: el brócoli, las patatas, la cebolla, y las zanahorias.
2. Añadimos, el AOVE, la sal y un poco de agua.
3. Cocemos todo junto hasta que las patatas y las zanahorias estén blanditas..
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora con la cantidad de caldo que queramos (según la consistencia del puré) y ¡listo!
5. Por encima lleva una mezcla de semillas y espinacas crudas (que le dan un toque crujiente) y por último un poco de queso parmesano.

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CON CALDO DE POLLO

Esta crema se hace aprovechando un guiso de pollo

Componentes:

Cebolla

Zanahoria

Boniato

Contramuslos de pollo

Sal

RECETA:

1. Metemos todo en la olla: la cebolla, la zanahoria troceada, el boniato y los contramuslos de pollo.
2. Añadimos la sal y cubrimos con agua.
3. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos la potencia del fuego a la mitad y dejamos 7 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos por la batidora parte de la zanahoria, cebolla y boniato del guiso con la cantidad de caldo que queramos (según la consistencia de la crema) y ¡listo!
5. He usado semillas como *topping*.

*En olla normal, dejar cocer todo 20-25 minutos.

HUMMUS CALIENTE DE GUISANTES

.

Ingredientes:

Guisantes

Avellanas tostadas

Ajo

Comino entero

AOVE

Sal

RECETA:

1. Ponemos a cocer los guisantes (pueden ser congelados) con agua y sal en un cazo hasta que estén blandos (unos 5 minutos).
2. Mientras en una sartén sofreímos con AOVE el ajo y el comino.
3. A continuación batimos los guisantes cocidos, con el sofrito de ajo y comino y con un puñado de avellanas tostadas.
4. A mi me gusta espesito como en la foto, pero si lo queréis menos denso sólo tenéis que añadir un poco más del caldo de cocción.
5. He usado semillas de sésamo tostado como *topping*.

CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes:

Coliflor

Cebolla

Uvas pasas

AOVE

Sal

Especias Rash al Hanout

RECETA:

1. En la propia olla sofreímos con una cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra) la cebolla durante unos minutos.
2. A continuación añadimos la coliflor troceada, las pasas, las especias, la sal y 2 dedos de agua.
3. Tapamos la olla y dejamos que se cocine al vapor durante 10 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora. A mi me gusta espesito, pero si lo queréis más líquido sólo tenéis que añadir más caldo.
5. He utilizado como *topping* unos pistachos y alguna pasa más.

OTRO PURÉ DE VERDURAS

Ingredientes:

1 Cebolla

1 Puerro

2 Calabacines

4 Zanahorias

1 Pimiento verde

AOVE

Sal

RECETA:

1. Primero lavamos, cortamos y rehogamos las verduras con el AOVE en el fondo de la olla express.
2. Añadimos la sal y dos vasos de agua.
3. Cerramos la olla express y, cuando suba la válvula, bajamos a fuego medio y dejamos cocinas durante 10 minutos.
4. Una vez cocinado, trituramos y ¡listo!

*En olla normal, dejar cocer todo 25-30 minutos.

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO AL CURRY

Ingredientes:

Calabaza

Boniato

Cebolla

Curry amarillo

Aceite de coco

Sal

RECETA:

1. En la propia olla sofreímos la cebolla con una cucharada de aceite de coco virgen durante unos minutos.
2. A continuación añadimos la calabaza y el boniato (50%/50%), 2 dedos de agua, 1 cucharada de curry y la sal.
3. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos la potencia del fuego a la mitad y dejamos 5 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora. A mi me gusta espesito, pero si lo queréis más líquido sólo tenéis que añadir más caldo.
5. He utilizado como *topping* coco rallado, pipas de calabaza y de girasol.

*En olla normal, dejar cocer todo 20-25 minutos.

UN PURÉ DE VERDURAS

Ingredientes:

Calabacín

Boniato

Cebolla

zanahoria

Judías verdes

Sal

RECETA:

1. Metemos todo troceado en la olla: el calabacín, el boniato, la cebolla, la zanahoria y las judías verdes.
2. Añadimos la sal y cubrimos con agua.
3. Cerramos la olla rápida y cuando suba la válvula, bajamos la potencia del fuego a la mitad y dejamos 5 minutos.
4. Una vez cocinado, pasamos todo por la batidora con la cantidad de caldo que queramos (según la consistencia del puré) y ¡listo!
5. He usado como *topping* unas migas de atún en aceite de oliva virgen extra y pipas de calabaza.

*En olla normal, dejar cocer todo 20-25 minutos.

¿CON GANAS DE MÁS?

Si te ha gustado y quieres aún más ideas... ¡Síguenos!

@comida.real

@carlosriosq

Grupo Realfooding

Comida Real
@comidarealfood