



RECETAS SALUDABLES

Puré de verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1/3 de puerro
- 1/3 de cebolla
- 1 zanahoria
- Un puñado de hojas de espinacas o acelgas
- 1/2 patata mediana
- 50 ml vino blanco
- Caldo de verduras o agua para cubrir las verduras
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Lavar bien todas las verduras.
2. Pelar la cebolla y cortarla finita. Cortar el puerro, las zanahorias ya peladas y el calabacín en rodajas finas. Cortar también las espinacas o acelgas en tiras gruesas. Pelar y cortar la patata en gajos pequeños.
3. En una olla con tapa poner aceite y echar la cebolla y un poco de sal. Cocinar 5-10 minutos a fuego lento. Incorporar el puerro y cocinar 3-4 min a fuego medio. Añadir el calabacín, la zanahoria y la patata y dejar cocinar 5 min.
4. Añadir las espinacas o acelgas e incorporar el vino blanco, dejar 3 min que evapore el alcohol e incorporar el agua o el caldo y cocer tapado todo junto durante 15 min. Triturar hasta conseguir textura de puré al gusto y rectificar de sal.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,83 €