

Puré de acelga

Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: para 4 personas

Ingredientes:

- 2 patatas grandes
- 1 zanahoria grande
- Media cebolla
- 1 hoja de acelga
- 1 litro y medio de agua (a ojo según necesidad)
- Sal
- 1 cucharada grande de aceite de oliva

Preparación:

1. Pelar, lavar y cortar las verduras (no demasiado pequeñas).



2. Echar todo en la olla.
3. Cubrir de agua y echar un poco más para aprovechar el sobrante como caldo de verduras.
4. Añadir sal y aceite.
5. Cerrar la olla y calentar a potencia máxima hasta que suba la válvula pitorro. Una vez haya subido bajar el fuego (al 7, aprox.) y dejar hervir durante 10 minutos.
6. Liberar el vapor interno de la olla y reservar la cantidad sobrante de caldo. Es preferible retirar más caldo e ir vertiendo al gusto posteriormente.
7. Pasar por la batidora hasta obtener la consistencia deseada (si es necesario se aprovecha el caldo retirado previamente).
8. Reservar y servir caliente.

Puré de acelga

Notas adicionales:

- Se puede congelar.
- Con esta receta, si se deja bien triturado con la batidora, no es necesario echar nata ni leche.