



**INGREDIENTES:**

- 4 cogollos de coliflor
- 4 cogollos de brócoli
- medio calabacín verde sin pelar
- 3 zanahorias
- Un trozo pequeño de calabaza
- 1 ó 2 puerros (dependerá de su tamaño a trozos)

## CREMA DE VERDURAS (TMX)

---

- 1 puñado de guisantes (pueden ser congelados)
- un par de patatas medianas
- 700 gramos de agua para poner en el vaso
- sal
- pimienta (opcional)
- caldo de pollo (si no tengo casero, le pongo del brick que se vende preparado, queda muy bien)
- perejil picado (opcional)



### ELABORACIÓN:

1. Lavar y hacer a trozos medianos la verdura, y poner en el recipiente varoma.
2. **Pesar** y echar en el vaso de Thermomix **700 gramos de agua** y un poco de sal (para cocción al vapor, a mí me gusta más así, que cocidas en el agua directamente) y **programar 30 ó 35 minutos**  
(dependerá de lo grande que hayamos hecho los trozos de las verduras)  
**temperatura varoma, velocidad 1.**
3. Cuando pinchemos con un tenedor la zanahoria o patata (que es lo más duro) y estén cocidas, tirar o guardar para otra cosa esa agua de las verduras (le va muy bien a las plantas, una vez frio, claro).
4. Poner las verduras en el vaso de Thermomix sin el agua, añadiéndoles el caldo de pollo (yo empiezo poniendo más de medio litro, y después si la veo espesa le añado más) (si es caldo muchísimo mejor que el agua, queda muchísimo más rica la crema, si lo trituramos con caldo, y si no tengo hecho, pongo del preparado en recipientes brick, queda muy rico y es muy cómodo) añadir al vaso las verduras ya cocidas al vapor, y como el caldo comprado de brick, no está caliente, calentar todo y **programar 6 minutos a 90 grados, velocidad 1.**
5. Seguidamente **dejar unos 50 segundos enfriar** y poner un poco de sal, y pimienta en polvo, opcionalmente y si no van a comer niños, y **triturar 30 segundos a velocidad de 5 a 10 progresivo**, probar si está bien de sal, y rectificar si es necesario, **mezclando 7 u 8 segundos a velocidad 3.**
6. Servir calentita, en cuencos o platos hondos, y espolvorear opcionalmente con un poquitín de perejil picado.

**Está riquísima esta crema. Sana, ligera, económica, fácil, nutritiva y vitamínica.**

