



INGREDIENTES:

- 2 puerros (sólo la parte blanca y verde claro)
- 2 dientes de ajo
- 40 gramos de aceite de oliva virgen
- 250 gramos de champiñones ya limpios y a trozos
- una cucharadita pequeña de sal
- un poquito de pimienta en polvo (al gusto)

- 600 gramos de agua o caldo vegetal casero



ELABORACIÓN:

1. Quitar a los puerros la parte verde oscura y dejar lo blanco y la parte verde muy clarita, abrirlos de arriba abajo, y lavarlos muy bien debajo del grifo para quitarles toda la tierra.
2. Hacerlos a rodajas de dos dedos, y echar en el vaso de Thermomix, pelar los dos ajos y añadirselos, incorporar 30 gramos de aceite, y **programar 3 minutos a:**

Temperatura 120 grados en la TM5

Temperatura varoma en la TM31

y a velocidad 2.

3. Acabado el tiempo, bajar los restos de las paredes y de la tapa, e incorporar, los champiñones limpios y cortados por la mitad, la sal, y la pimienta, y los 10 gramos de aceite restantes, y **programar otros 3 minutos más, a la misma temperatura y velocidad anterior.**

4. Al término, añadir el caldo vegetal o agua, y **programar de nuevo, 15 minutos a temperatura varoma, velocidad 1.**

5. Dejar enfriar unos segundos, y **programar unos 30 segundos a velocidad de 5 a 10 progresivo.**

6. Probar el punto de sal, por si hay que rectificar, y **mezclar 10 segundos a velocidad 3.**

Sugerencia: A mí me gustan los champiñones para esta receta, grandes y blancos.

Es ligera, ideal para dieta, y está riquísima.

Si nos gusta más líquida aumentar en 50 gramos el agua o el caldo. A gusto de cada uno.

CREMA DE CHAMPIÑONES DE DIETA (TMX)

