



INGREDIENTES:

- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- 40 gramos de aceite de oliva virgen
- 6 ó 7 de alcachofas grandecitas
- 1 hoja de apio, blanquita y gruesa (opcional)
- 1 cucharada pequeña de sal

- un poquitín de pimienta en polvo
- 600 gramos de caldo vegetal o de agua



ELABORACIÓN:

1. Quitar las hojas duras y grandotas de las alcachofas, dejarlas muy limpias y cortarlas casi a la mitad horizontalmente, y echarlas en bol con agua y el zumo de un limón, tenerlas dentro una media hora, para que se blanqueen un poco, y mientras tanto ir preparando el resto de ingredientes.
2. 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.
3. Hacerlos a rodajas de dos dedos, y echar en el vaso de Thermomix, junto con los dos ajos pelados, e incorporar 30 gramos de aceite, y **programar 3 minutos a temperatura:**

120 grados en la TM5 y

varoma en la TM31

a velocidad 2.

4. Acabado el tiempo, bajar los restos de las paredes y de la tapa, e incorporar las alcachofas escurridas y en trozos cada mitad, seguir con 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.**

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

6. Dejar enfriar unos segundos, y **programar unos 25 segundos a velocidad de 5 a 10 progresivo.**

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

Lista, muy rica y súper ligera para dieta.

NOTA: A mí me gustan mucho estas cremas ligeras y sin nata, ni queso, ni mantequillas, quedan ideales.

CREMA DE ALCACHOFAS DE DIETA (TMX)

