



INGREDIENTES:

Todas las verduras que nos gusten:

- medio calabacín piel verde sin pelar
- 1 puerro
- unas cuantas ramitas de coliflor
- unos cuantos ramitos de brócoli
- unas cuantas judías verdes, opcional

- 3 zanahorias, peladas, o raspadas
- 1 trozo pequeño de calabaza
- un buen puñado de guisantes para poner en el agua
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 800 gramos de agua, aproximadamente
- un poquito de sal
- 2 huevos y un poquitín de pimienta en polvo

ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar a trozos las verduras (si los trozos no son grandes se cocerán antes, yo los pongo como almendras) la parte verde de los puerros, lavarla bien y reservar para el caldo.
2. Poner lavadas las verduras **a trozos en el recipiente Varoma** (si lo hacemos de modo tradicional, ponerlas en una cazuela de agujeritos y debajo la que va con el agua, lo mismo) extendiéndolo por todo para que quede algunos agujeros sin tapar.

3. Poner **el agua en el vaso de Thermomix** (o si es tradicional en la cazuela de debajo) y donde tenemos el agua, poner la parte verde oscura de los puerros, la debajo a cascos, el tomate igual, y hojas verdes que tengamos por la nevera de lechuga, o de coliflor los trozos de ella y del brócoli, un poco de sal.

4. Poner a cocer, **en Thermomix, programar, 30 ó 35 minutos temperatura varoma, velocidad 1** , (depende de la cantidad de verduras que haya) y mientras las verduras se hacen divinamente al vapor, debajo se hace un caldo de verduras, ligero y muy sano.

Al término podemos hacer tres ligeras comidas:

5. Colar el caldo, (también podemos triturar esa verdura, que la añadimos y así tendrá más consistencia el caldo y más alimento) y hacemos **un caldito de verduras.**

6. Con unas cuantas verduras y los puerros hacemos **un rico puré de verduras.**

7. El resto de ellas, ponerlas en un bol, con dos huevos batidos, mezclar bien y chafar un poco sólo con un tenedor, y ponerlo en un recipiente mediano untado de un poco de aceite de oliva para que no se nos se pegue, hacemos **un pastel de verduras.** Poner al horno (precalentado 10 minutos antes) y programar 20 minutos a 180 grados, calor arriba y abajo.

8. El tiempo de horneado dependerá de lo fuerte que sea nuestro horno, pero no más de ese tiempo en uno normal. Lo sacamos y caliente está riquísimo y frío también está bueno si queremos hacerlo a medio día y tenerlo hecho por la noche.

Consejo o Sugerencia: Tomamos delante un poco de caldo calentito y detrás un trozo de pastel de verduras y una mandarina por ejemplo y habremos cenado sano, de dieta y riquísimo.

