



PURÉ DE VERDURAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 20 min 50 min

Ingredientes (6 raciones)

Zanahorias: 500 g
Patatas: 500 g
Tomate: 1
Judías verdes: 150 g
Acelgas: 150 g
Cebolla: ½
Puerro: ½
Apio: 1 rama
Mantequilla: 50 g
Aceite de oliva extra virgen: 8 cucharadas
Agua: ¾ litro
Leche: ¼ litro
Perejil, pimienta blanca y sal



Preparación

1. Pelar las zanahorias y las patatas, cortar en rodajas gruesas y lavar.
2. Quitar las hebras a las judías, cortar y lavar.
3. Lavar y quitar la piel al tomate. Cortar en dados.
4. Lavar y cortar las acelgas usando parte blanca y verde.
5. Picar muy fino la cebolla y el puerro.
6. Picar muy fino el apio.
7. En una cazuela poner el aceite de oliva virgen extra. Cuando coja temperatura, añadir la cebolla y el puerro y sofreír hasta que la cebolla estofe.
8. Cuando empiece a tomar color, añadir al mismo recipiente las patatas, las zanahorias, las judías, el tomate y el apio; mezclar y sofreír 5 minutos.
9. Añadir agua caliente hasta cubrir las verduras. Cuando comience a hervir, salpimentar al gusto y poner a fuego medio 45 minutos.
10. Triturar en caliente y agregar la mantequilla y la leche.
11. Rectificar de sal, si es necesario.
12. Calentar un poco más y, a la hora de servir, espolvorear un poco de perejil fresco muy picado.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Puré de verduras	Sopas y Purés	01	12-11-2025	