



PURÉ DE ZANAHORIAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 50 min

Ingredientes

Zanahorias: 500 g
Patatas: 500 g
Tomate: 1
Cebolla: ½
Mantequilla: 50 g
Aceite de oliva extra virgen: 8 cucharadas
Agua: ½ litro
Leche: ¼ litro
Caldo de jamón o carne: 1 pastilla
Perejil, pimienta blanca y sal



Preparación

1. Pelar las zanahorias y las patatas, lavar y cortar en rodajas gruesas.
2. Lavar y quitar la piel al tomate. Cortar en dados.
3. Picar muy fina la cebolla.
4. En una cazuela poner el aceite de oliva virgen extra. Cuando coja temperatura, añadir la cebolla y sofreír hasta que la cebolla estofe.
5. Cuando empiece a tomar color, añadir al mismo recipiente las patatas, las zanahorias y el tomate; mezclar y sofreír 5 minutos.
6. Añadir agua caliente hasta cubrir las verduras. Cuando comience a hervir, añadir la pastilla de caldo, salpimentar al gusto (sal solo media cucharadita, porque ya lleva en la pastilla de caldo) y poner a fuego medio 45 minutos.
7. Triturar en caliente y agregar la mantequilla y la leche.
8. Rectificar de sal, si es necesario.
9. Calentar un poco más y servir.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Puré de zanahorias	Vegetales	01	17-02-2020	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.