



CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERROS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 650 g de champiñón
- 100 g de puerro
- 80 g de cebolla
- 5 g de jengibre
- 20 ml de vino blanco seco
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 20 g de aceite de oliva virgen
- pimienta negra
- sal

LA PREPARACIÓN

- Limpia bien los champiñones del exceso de tierra que puedan tener y trocea en cuartos. Desecha los extremos de los puerros y las capas exteriores, limpia bien y corta en rodajas. Pica la cebolla, pela y pica el trocito de jengibre.
- Calienta 1 cucharada de sopera de de aceite de una olla o cazuela y pocha la cebolla. Añade el jengibre, cocina un minuto e incorpora el puerro. Deja que coja color un par de minutos a fuego fuerte y añade los champiñones. Rehoga con un chorro de vino blanco y deja que evapore el alcohol.
- Salpimenta, cubre con el caldo y lleva a ebullición. Cuece a fuego medio durante unos 15 minutos,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.2 g	Grasas 6 g
Kcal 101	Proteínas 3.4 g

hasta que los champiñones estén muy tiernos. Deja reposar un poco y tritura. Ajusta el punto de sal y sirve.