

CREMA DE ZANAHORIA CON HUEVO POCHÉE



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 4 piezas de huevo
- ✓ 1 pizca de tomillo
- ✓ 1 pieza de zanahoria
- ✓ 1 pieza de cebolla
- ✓ 1 pieza de puerro
- ✓ 4 cucharadas de aceite de albahaca
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

- 1) Pelar y cortar las verduras.
- 2) En una olla sofreír con 1 cucharada de aceite las 3 hortalizas unos 10 minutos o hasta que empiecen a tomar color.
- 3) Pasado este tiempo añadir el tomillo y agua hasta que sobrepase dos dedos por encima de las verduras.
- 4) Dejarlo hervir unos 25 minutos y una vez pasado el tiempo salpimentar y triturarlas.
- 5) Cortar 4 rectángulos de 15x15 cm aproximadamente de papel film y pintarlo con un poquito de aceite de oliva. En el centro de cada rectángulo, cascaremos un huevo y cerraremos el plástico, formando un cestillo.
- 6) Hervir los huevos durante 4-5 minutos hasta que queden pochée, entibiar y sacarlos del plástico.
- 7) Calentar la crema de verduras y colocar en el centro del plato el huevo pochée.
- 8) Para hacer el aceite de albahaca triturar 4-5 hojas de albahaca con aceite de oliva. Aromatizar el puré de verduras con este aceite.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 205,63 Kcal.; Proteínas: 7,83 g; Hidratos de carbono: 4,65 g; Grasas: 17,28 g;

Comentario nutricional

Es una cena equilibrada y completa, ya que aporta verduras, fuente de hidratos de carbono y una proteína de alto valor biológico, que es el huevo.