



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de youtube o en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=YOLKgu7By8s>

Ingredientes

500 gr. calabaza
1 calabacín
1 puerro
1 zanahoria
1 tomate
1 cebolla
1 patata
4 champiñones
250 ml. nata
200 ml. leche
Sal
Pimienta
Aceite de oliva
100 gr. de mantequilla

4 Raciones


gloton
sin gluten



Añadimos todos los ingredientes previamente pelados y lavados en una olla con un chorro de aceite y las rehogamos.



Echamos sal pimienta, 250 ml. de nata, 200 ml. de leche, 100 gr. de mantequilla y cubrimos con agua (si quieres una versión un poco más light echa margarina).



Cocinamos según el tipo de olla:

Olla Rápida: a fuego alto hasta que suba y después a fuego medio durante 10 minutos. Dejamos que baje antes de abrir

Olla Normal: a fuego medio durante 30 minutos



Cuando esté bien cocida la verdura, lo trituramos todo (si queda mucho grumo se pasa por un chino para dejar la crema más fina).



¡Y listo!

Un truco para el emplatado es echarle un poco de parmesano y un chorrito de aceite.

glotonessin gluten