

Receta de Crema de Coliflor y Zanahoria

23 Ene 2017



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana y como el tiempo sigue fresquito, os propongo que preparéis para comer hoy esta rica **Crema de Coliflor y Zanahoria** que calentará vuestros estómagos y los de toda la familia, espero que os guste.

Ingredientes

- Coliflor limpia (500grs)
- Zanahorias limpias (300grs)
- Margarina (80grs)
- Harina (40grs)
- Leche desnatada (800ml)
- Pimienta blanca
- Sal
- Zumo de limón

Modo de Preparación

1. Cocer aparte las zanahorias y la coliflor hasta que queden tiernas
2. Escurrirlas por separado
3. Triturar la coliflor con 300ml de leche y colarlo con un colador chino u otro similar
4. Aparte triturar la zanahoria con 200ml de leche, colarla y reservar
5. Hervir 200ml de leche con un poco de pimienta blanca y nuez moscada
6. Deshacer 50grs de margarina a fuego lento en una cacerola y añadir 25grs de harina, cuando se dore un poco, verter la leche hervida con la pimienta y dejar hervir unos instantes
7. Batir bien y añadir el puré de coliflor dejándolo unos minutos hirviendo y removiendo de vez en cuando
8. Hervir 150 ml de leche, con unas gotas de limón.
9. Derretir en una sartén 30 grs de margarina y añadir 15 grs de harina y cuando se dore, verter la leche restante, dejar que hierva y añadir el puré de zanahorias
10. Dejar que hierva y remover de vez en cuando unos dos o tres minutos y ya estará listo
11. Servir poniendo primero en los platos la crema de coliflor y luego la de zanahorias, de forma que los colores queden diferenciados o si lo preferís podéis juntarlos
12. Adornar con unas hojitas de perejil y si os gusta con unos picatostes de pan frito y.....buen provecho!!!