

TRITURADO DE VERDURAS AL GUSTO CON MUSELINA DE HIERBAS



Textura C - Dieta Triturada



Ingredientes para 2 raciones:

- 140 g de calabaza
- 140 g de zanahoria
- 140 g de coliflor
- 10 ml de aceite de oliva virgen

Para la salsa:

- 2 cs de albahaca fresca
- 2 cs de perejil fresco
- 2 cs de cilantro fresco
- 20 ml de mayonesa comercial
- 20 ml de nata para cocina
- ½ cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Elaboración:

Para la base

1. Pelar y lavar las verduras. Cortar a trozos.
2. Hervir durante un mínimo de 25 minutos hasta que estén bien tiernas.
3. Escurrir y reservar juntamente con el caldo de la cocción.
4. Añadir la sal, el aceite y el caldo de la cocción.
5. Triturar hasta obtener un puré bien homogéneo.

Para la salsa

1. Triturar todos los ingredientes en crudo. Asegurarnos que las hierbas queden totalmente trituradas, y no queda ningún grumo.
 2. Añadir medio cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente.
- Para emplatar, servir la base de verduras con la salsa por encima.

Observaciones

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es clavando una cuchara de plástico pequeña que debe mantenerse derecha.

Otra manera de comprobar la textura, es levantar el puré con un tenedor y asegurarse que no cae por sus dientes.