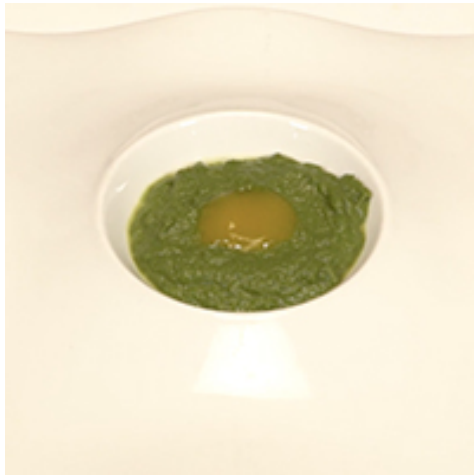


## TRITURADO DE VERDURAS CON ESCABECHE DE NARANJA



### Textura C - Dieta Triturada



#### Ingredientes para 2 raciones:

- 140 g de calabaza
- 140 g de espinacas
- 140 g de puerro
- 10 ml de aceite de oliva virgen

#### Para la salsa:

- 30 ml de vinagre
- 3 u de naranjas
- 1 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 las verduras juntamente con el caldo de la cocción.
4. Añadir 10 ml de aceite y sal al gusto y triturar hasta hacer un puré bien homogéneo.

#### Para la salsa

1. Exprimimos las naranjas hasta obtener 100ml de jugo.
2. Colar el jugo.
3. Añadir el vinagre y mezclar.
4. Añadir el espesante hasta conseguir una vinagreta espesa. Dejar reposar unos 3-4 minutos.

### 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.