

## TRITURADO DE VERDURAS CON SALSA ROMESCO:

### Textura C - Dieta Triturada



### Ingredientes para 2 raciones

- 140 g de calabaza
- 140 g de espinacas
- 140 g de puerro
- 10ml de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 2 u de tomates medianos
- 6 u de avellanas peladas
- 2 c/s de vinagre
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- 2 cacitos de espesante basado en gomas amilasa resistente

### Elaboración

#### Para la base

1. Pelar y lavar las verduras.
2. Cortar a trozos para después hervirlas durante un mínimo de 25 minutos y hasta que estén bien tiernas.
3. Escurrir y reservar junto con el caldo de la cocción.
4. Añadir 10 ml de aceite, sal al gusto y las trituramos hasta obtener un puré bien homogéneo.

#### Para la salsa

1. Escalivar los ajos y el tomate al horno durante 30 minutos a unos 180°C.
2. Pelar y triturar con el resto de ingredientes. Colar la mezcla para asegurarnos que no queden grumos.
3. Añadir dos cacitos de Espesante basado en gomas amilasa resistente y agitar vigorosamente hasta que quede la viscosidad correcta. Después dejar reposar entre 3-4 minutos.

**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.