

Puré de Verduras con Thermomix

Si lo que queremos es un puré para un niño pequeño, podemos utilizar esta receta de base y después añadirle el pollo, la carne y el pescado. Estará listo en poco tiempo y nos resultará muy cómodo y útil.



Ingredientes:

- 40g de aceite de oliva
- 1 puerro
- una cebolla
- un pimiento pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 calabacín
- 1 tomate
- una hojita de laurel
- 2 zanahorias
- 1 patata grande
- judías verdes , ó espinacas, ó acelgas
- una pechuga de pollo
- 1 litro de caldo de pollo

Para el caldo de pollo:

En la olla express, se pone un litro y medio de agua junto con la pechuga de pollo, la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo, el tomate, la hojita de laurel y la sal y se dejar cocer durante 20-25 minutos. Se cuela el caldo resultante y se reserva.

Para el puré:

En el vaso de la thermomix echamos los puerros en trozos y ponemos 6 seg en vel 3 1/2, añadimos el aceite y programamos 2 min, temp 100°, vel 1.

Ponemos la mariposa en las cuchillas y añadimos todas las verduras troceadas, las cubrimos con el caldo, rectificamos el punto de sal y programamos 30 min. temp. 100°, vel 1.

Cuando termine, quitamos la mariposa y programamos 1 min. a vel. 5, 7, 9.

Si lo quieres como una crema, entonces se le puede poner menos caldo y al final cuando se vaya a batir, echarle un poco de leche, semidesnatada.