

Crema de brécol y sésamo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El brécol contiene un elevado valor nutritivo ya que destaca por su contenido en provitamina A, vitaminas B, C y E, ácido fólico y niacina.

Modo express

1. Limpie el brécol, divídalo en ramitas y lávelas; pele y trocee la cebolla; limpie el puerro y trocéelo.
2. En un bol, mezcle el queso con 3 cucharaditas de aceite de oliva y salpimiente. Unte el pan tostado con esta mezcla y espolvoree con las semillas de sésamo (presione un poco con los dedos para que se adhieran).
3. Introduzca el brécol, el puerro, la cebolla, el aceite de semillas de sésamo y una pizca de sal en la cubeta; vierta las 4 medidas de agua.

4. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135°.
5. Traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente, añada 3 cucharadas de aceite de oliva y triture. Al acabar, rectifique la sal y distribuya la crema en platos hondos individuales, con una tostada encima de cada uno. Espolvoree el pimentón antes de servir.