

Puré de judías verdes y calabaza

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

La calabaza aporta cuerpo a los purés, sin necesidad de tener que añadir patata, además de dar un toque dulce y su característico color.

Modo express

1. Limpie las judías y deseche las puntas y los filamentos; lávelas y trocéelas. Pele la calabaza, elimine las semillas y córtela en varios trozos. Limpie, pele y trocee el puerro.
2. Corte el pan en dados. Programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180º y disponga 3 cucharadas de aceite en la cubeta. Tueste el pan y resérvelo aparte. Añada las verduras y sofríalas 5 minutos.

3. Vierta las 4 medidas de agua (según la cremosidad deseada), cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 min.
4. Traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente, reserve algunos trocitos de judías para decorar y tritúrelo todo. Añada el resto de aceite poco a poco para que se ligue bien con el conjunto. Salpimiente y sirva con los trocitos de judías y los dados de pan por encima.

***Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 4 medidas de agua.