

Puré de zanahorias y menta

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 10'
- 25'
- 4



Comentario nutricional

Las zanahorias son ricas en betacarotenos (provitamina A), pigmento natural de esta hortaliza. La vitamina A es importante para la vista, el buen estado de la piel y las defensas.

Modo express

1. Pele y corte las zanahorias, las patatas y la cebolla en trozos grandes. Lave y seque las hierbas aromáticas.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, excepto el aceite y 4 hojas de menta.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión 135º durante 25 minutos.
4. Traslade el contenido de la cubeta a un recipiente alto. Triture con la batidora mientras añade poco a poco el aceite de oliva. Rectifique la sal. Puede añadir más o menos agua del caldo de cocción según la textura deseada.
5. Sirva en boles individuales y decore con una hoja de menta.