

# CREMA DE PATATA Y CHAMPIS CON VERDURAS DE TEMPORADA SALTEADAS Y HUEVO POCHÉ

4 raciones - 30 minutos



Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

## Ingredientes:

### Para la crema de patata y champis:

- 400 g de patata para cocer
- 250 g de champis frescos
- 1 cebolleta fresca
- 1 calabacín sin piel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

### Para las verduras salteadas:

- 1 manojo espárragos trigueros
- 250 g de setas de temporada variadas
- 10 tomatitos enanos
- 1 brócoli en ramilletes
- 2 zanahorias medianas bien frescas
- 200 gramos vainas

### Otros:

- 1 huevo pequeño
- Perejil fresco recién picado

Primeramente realizaremos la crema, para ello saltearemos la cebolleta, el calabacín sin piel y los dientes de ajo, una vez pochados le agregaremos los champis laminados y las patatas chascadas, lo cubriremos con agua y lo dejaremos cocer unos minutos hasta que las patatas estén bien tiernas, ya solo nos quedaría triturar todo el conjunto junto a la cucharada de aceite, rectificaremos de sal fina y pimienta blanca, reservaremos.

Las verduras las tendremos preparadas para su salteado en el último momento, todas tendrán su corte adecuado para el salteado y algunas de ellas deberán estar escaldadas para evitar que nos queden demasiado duras (el brócoli, las vainas y los espárragos trigueros), las zanahorias deberán estar en laminas finas efectuadas con un pelador de verduras.

En el momento del emplatado saltearemos en fuego vivo las verduras dispuestas ordenadamente y las dispondremos en el centro del plato, alrededor del mismo la crema de patata y champis y sobre las verduras recién salteadas el huevo escalfado apenas unos minutos para que esté en su punto, rociaremos todo el conjunto con perejil recién picadito.

- Plato de verdura interesante por su **gran aporte vitamínico**, presente principalmente en las hortalizas frescas (C, Ac. fólico, A).
- Un buen modo de **comer diversas verduras de modo diferente**.
- Buen aporte de **fibra**.
- Además el huevo le aporta **proteínas de alto valor biológico**.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
221	7-11%	12,1	1-2%	7	2-3%	29,1	3-5%