

Crema de brócoli con semillas de chía (sin patatas)

INGREDIENTES

- 500 g de brócoli
- 1 puerro, parte blanca
- ½ cebolla
- 4 – 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 cucharadas soperas de chía
- ½ L de caldo vegetal*
- Sal
- Pimienta
- Semillas de anís
- 80 g de avellanas

PREPARACIÓN

- Desmenuzar el brócoli en ramilletes y cocer al vapor por 10 – 12 minutos
- Poner las semillas de chía en remojo en un vaso de agua, picar las avellanas
- Cortar el puerro y la cebolla en finas rodajas y rehogar en aceite de oliva hasta que cojan color
- Incorporar el brócoli y saltear por 1-2 minutos
- Añadir el caldo de verduras (o en alternativa el agua de cocción a vapor del brócoli*), las semillas de chía en su gel mucilaginoso, las semillas de anís, sal, pimienta.
- Llevar a ebullición durante 5-6 minutos, retirar del fuego, triturar hasta conseguir una crema homogénea. Rectificar de sal si es necesario y decorar los platos con avellanas trozadas