

Puré de Guisantes



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
Blender

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

2 tazas de

guisantes

(394

g)

8 tazas de

agua

(2

l)

1 puerro, solo la parte blanca, cortado con Cono #2

1 cebolla mediana, cortada con Cono #2

3 tallos de apio, cortados con Cono #2

2 patatas medianas, cortadas con Cono #3

1 hoja de laurel, partida por la mitad

½ libra de

pavo ahumado en trozos o 1 hueso de jamón

(227

g)

¼ taza de

perejil fresco picado

(15

g)

½ cucharadita de

sal (opcional)

(2.5

ml)

pimienta negra al gusto

un chorrito de zumo de limón natural

Preparación :

1. En la olla a fuego medio, combina los guisantes y el agua. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego y cocina 45 minutos.
2. Añade la hoja de laurel, los puerros, la cebolla, el apio, las patatas y el pavo. Tapa y sube la temperatura a media. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 30 minutos.
3. Retira la hoja de laurel y el pavo. Reserva el pavo. Añade el perejil, la sal y la pimienta.
4. Con una batidora, bate la sopa hasta que quede un puré suave. Pon en la olla para mantenerlo caliente.

5. Añade el pavo y el chorrito de limón antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 230
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 11mg
Sodio: 429mg
Carbohidratos: 37g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 19g
