

CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS CON SIROPE DE LIMÓN



INGREDIENTES

500 g flores de brócoli
200 g hojas de espinacas
1 cebolla grande
2 dientes ajos
200 g patatas
20 g hojas perejil fresco
1,500 ml caldo de verduras
Sal maldon
Pimienta recién molida
Pimienta sichuan
Mantequilla

SIROPE DE LIMÓN

250 ml de zumo de limón colado
Piel de dos limones en juliana
200 g azúcar
50 g agua

DECORACIÓN

Nata
Tiras finas de piel de limón
Hojas de perejil

MODO DE HACERLO

Precalentar el horno a 180°C.

Entender las flores de brócoli sobre una bandeja de horno, rociar con aceite de oliva y salpimentar. Hornear por 10 minutos.

Lavar y escurrir las hojas de espinacas y de perejil.

Lavar y pelar y picar las patatas en láminas finas.

Picar la cebolla y los ajos.

En una cacerola tostar levemente una nuez de mantequilla, agregar la cebolla con el ajo y pochar.

Añadir el caldo y las patatas, cuando arranque a hervir bajar el fuego y cocinar hasta que las patatas estén blandas. Añadir el brócoli asado y dejar hervir un par de minutos. Agregar las espinacas y el perejil y cocinar un minuto más. Retirar del fuego.

Triturar la sopa con una máquina de cuchillas para obtener una crema homogénea y suave.

Agregar más caldo para conseguir la textura deseada.

Rectificar de sal y pimienta.

SIROPE DE LIMÓN

Agregar todos los ingredientes en un cazo a fuego medio bajo y cocinar hasta que tome cuerpo.

Servir la crema caliente en cuencos individuales, con un hilo del sirope de limón, la nata y adornado con las tiras de corteza de limón y perejil.

VARIANTES

Sustituir el brócoli por espárragos, alcachofas, calabacín u otra verdura de temporada.

Se puede utilizar caldo de pollo o de cocido en vez de caldo vegetal. Acompañar con croutons de pan, cebolla caramelizada. Servir con gajos de queso curado u otro topping a gusto.

CONSERVACION

El sirope se conserva durante un mes en el frigorífico.

La crema, sin el sirope se puede congelar tres meses.