

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

### Velouté de guisantes

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

## TIPO DE PLATO

Primer plato.

## INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 60 g de guisantes pelados.
- 2 cebolletas
- 1 calabacín
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 cucharadita de azúcar
- 40 ml de aceite de oliva y sal





## PREPARACIÓN

1. Pela las cebolletas y ajos tiernos. Corta las cebolletas a rodajas y los ajos, a trozos de dos centímetros. Lava el calabacín y córtalo a rodajas finas, sin pelar.
2. En una cazuela con agua hirviendo y sal escalda los ajos un par de minutos y retíralos. En la misma agua vierte la cebolleta y, cuando rompa a hervir, cuenta 4 minutos antes de echar el calabacín; cuece 5 minutos más y añade al agua hirviendo los guisantes junto con una cucharadita de azúcar.
3. A los 10 minutos retira las verduras, colócalas en un recipiente para poder triturarlas y añaden unos 300 ml del agua de cocción. Tritura, rectifica de sal y, sin dejar de triturar, añade el aceite de oliva. Ha de quedar bien emulsionado.
4. Reparte la crema en cuencos individuales. Rehoga los ajos tiernos y añádelos.
5. Puedes servir la crema fría o caliente, y decorarla con flores si quieres.

