

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

### Crema de Canónigos

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

## TIPO DE PLATO

Cremas y sopas calientes.

## INGREDIENTES

- 150 gramos de Canónigos
- 100 gramos de Berros
- 1 Puerro
- 2 Patatas
- 1,5 litros de caldo de verduras
- 1 ramita de tomillo
- Pimentón
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



## PREPARACIÓN

1. Lava los canónigos y los berros y escúrrelos. Descarta la parte verdosa del puerro, lávalo y córtalo en rodajas. Pela las patatas, lávalas y trocéalas. Lava y seca el tomillo.
2. Calienta una cazuela con 1 cucharada de aceite. Rehoga el puerro y las patatas 2 minutos.
3. Agrega berros, canónigos y tomillo (reserva algunas hojas para decorar) a la cazuela. Cubre con el caldo y deja hervir durante 20 minutos, salpimienta y tritúralo todo con la batidora.
4. Sirve la crema decorada con unas hojas de canónigos, un hilo de aceite de oliva, el sésamo y una pizca de pimentón espolvoreado por encima.

