



CALORÍAS*

242

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

3,5	Proteína
14	Hidratos de Carbono
18	Grasas Totales
3,8	Grasas Saturadas
11,4	Grasas Monoinsaturadas
2	Grasas Polinsaturadas
0,01	Colesterol
3,8	Fibra Alimentaria
0,4	Sodio

ALÉRGENOS
lactosa, molusco

* calorías por ración



15 h



1 PAX

DIFICULTAD
MEDIA



SIN GLUTEN



SOPAS Y CREMAS

CREMA DE ZANAHORIA CON MEJILLONES Y ACEITE DE AZAFRÁN PONS

PONS

UTILIZAMOS:

MARIDEM:



PONS
SELECCIÓN FAMILIAR
AOVE Arbequina



PONS
FRESH CRUSHED
CON AZAFRÁN
AOVE con Azafrán



ROC DE FOC
Vino blanco

INGREDIENTES

- 400 g** Zanahoria pelada, limpia y cortada a dados
- 200 g** Patata pelada, limpia y cortada a dados
- 1** Puerro limpio y cortado
- 50 ml** Pons Selección Familiar AOVE Arbequina
- 20** Mejillones de roca
- 20 ml** Vino blanco
- 1** Gajo de limón
- 150 ml** Caldo de pollo
- 100 ml** Nata
- 3 g** Sal
- 0,5 g** Pimienta
- Caldo de cocción de los mejillones
- Pons Fresh Crushed con Azafrán

ÚTILES



Cazuela



Colador chino



Túrmix

OBSERVACIONES

En la cocción de los mejillones podemos añadir tres briznas de azafrán. Los componentes del azafrán intensifican el gusto iodado del marisco, por esto, cualquier marisco es apto para esta receta.

ELABORACIÓN

- Añadimos en una cazuela el puerro, la zanahoria y la patata junto con aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbequina.
- Sofreimos brevemente a fuego alto para que coja color. 🔥
- Bajamos el fuego al mínimo y pochamos el conjunto con la cazuela tapada para que las verduras queden tiernas. 🔥
- Una vez tiernas, añadimos el caldo y dejamos hervir a fuego lento unos 20 minutos. 🔥
- Añadimos sal y pimienta.
- Turbinamos el conjunto con el túrmix y lo pasamos por un colador chino fino para que no queden grumos. 🔥
- Una vez pasado por el colador añadimos la nata, removemos el conjunto y lo mantenemos caliente. 🔥
- Limpiamos los mejillones y los vertemos en una cazuela con el vino blanco y el limón.
- Tapamos la cazuela y la ponemos en fuego alto. 🔥
- A los 4 minutos los mejillones se habrán abierto. Colamos el caldo de la cocción y la añadimos a la crema de zanahoria. 🔥
- Sacamos la carne del mejillón y tiramos la cascara.
- Emplatamos la zanahoria en el recipiente que creamos oportuno. 🔥
- Añadimos 5 mejillones a la crema. 🔥
- Aliñamos con un poco de Pons Fresh Crushed con Azafrán. 🔥



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo