



UD 2 . Cremes i purés.

Ràpides , senzilles de cuinar i molt saludables des del punt de vista nutricional . Les cremes i purés suposen un aliment complet per a l'època hivernal . El ventall de sabors és ampli : verdures i hortalisses fresques , patata, llet ... El resultat és suau , delicat i exquisit .

L'hivern ens ofereix la temperatura ideal per decantar-nos pels plats de cullera . Les cremes i purés , per la seva textura més o menys cremosa , són una opció molt desitjable per al nostre menú diari . Destaquen pel seu contingut en vitamines , minerals i fibra . I és que les matèries primeres principals amb què s'elaboren són les verdures , hortalisses, la patata i els lactis .

A més de pel seu sabor i valor nutritiu , destaquen pel seu escàs poder calòric , el que les converteix en un plat essencial per a una dieta saludable i equilibrada . Les cremes naturals estan recomanades per a tota la població : Especialment per als nens i les persones de la tercera edat , ja que de vegades presenten problemes de masticació .



Elaboració:

La clau per preparar un bon puré o crema resideix a rentar i pelar degudament els ingredients . Encara que és cert que al costat de la pell es troba la major part de les vitamines , aquesta també aporta cel·lulosa , gens recomanable des del punt de vista nutricional .

El següent aspecte a tenir en compte en el moment de la preparació consisteix a treure els brins , llavors , i altres sobrants .

Després d'aquests primers passos bàsics , el més aconsellable és coure els ingredients per aprofitar al màxim el seu sabor , i el que és més important , conservar les seves propietats nutritives originàries . Per tal d'evitar la pèrdua de vitamines i minerals , s'ha demostrat que la millor forma de coure verdures és no trossejar molt, amb poca aigua i efectuar en olla a pressió.

Després de la cocció , el següent pas és el de la trituració . Aquesta depèn en gran mesura del mètode que utilitzem: el passa puré , el resultat és amb més grums , o la batedora , amb la qual s'obté una textura més suau .



Ingredients més habituals

Per aportar una major suavitat a aquest plat el més habitual és afegir als ingredients naturals una base de patata , mantega , nata o llet . Depèn del nostre gust el atorgar més protagonisme a un o altre aliment , perquè els matisos de sabor i color seran diferents .

Qualsevol tipus de verdura o hortalissa és ideal, però hem de tenir en compte a qui va dirigida . En el cas dels més petits de la casa , pot resultar desagradable un puré amb bledes o espinacs pel color verd intens i el gust fort que adquireix.

A continuació fem una llista dels ingredients més utilitzats en l'elaboració de purés i cremes , així com les propietats nutritives que posseeixen.

- 1 . El porro és una verdura amb potassi i fibra . El seu consum diari aporta carotens i àcid fòlic .
- 2 . La pastanaga , segons els experts , és una hortalissa molt utilitzada com a base en cremes , que es caracteritza per ser rica en carotens , uns compostos que el fetge transforma en vitamina A.
- 3 . El xampinyó té proteïnes i compostos nitrogenats . Aquest popular fong conté , a més , sals minerals i també presenta quantitats de vitamina B, el que genera plats plens de sabor i energia .
- 4 . La carbassa és molt rica en sals minerals . És una gran font de potassi , betacarotè i vitamina E i B1 . Es caracteritza per ser laxant , molt digestiva i estimular la funció intestinal .
- 5 . L'espàrrec és un vegetal al qual se li atribueixen propietats rejuvenidores pel seu alt contingut en àcid fòlic . El seu consum pot allargar la joventut durant més temps .
- 6 . La mongeta verda és un vegetal amb potassi . També conté vitamina C , així com betacarotè . Posseeix un suau efecte laxant .
- 7 . El pèsol és una font de minerals i de fibra . Aporta més una quantitat important de sucres i posseeix un alt contingut de fibra dietètica . Té un gran potencial com a antioxidant i és ric en isoflavones .



8 . L'api conté 16 calories per cada 100 grams , i gràcies a les seves propietats diürètiques , està considerat com un dels vegetals més adients per evitar l'obesitat .

9 . La ceba conté vitamines i sals minerals , i és rica en vitamina C.

10 . La patata està composta en la seva major part per aigua -77% - . A més destaca pel seu contingut en hidrats de carboni i substàncies minerals com el potassi . El seu valor calòric no és molt elevat , i resulten molt digestives bullides , ja que d'aquesta manera conserven millor les seves propietats . En purés , s'utilitzen per donar-los consistència . El puré de patata sol exercir la funció d'acompanyar altres aliments , com la carn i el peix .

11 . La llet i els seus derivats contenen àcids grassos , proteïnes i hidrats de carboni . Posseeix minerals com fòsfor i calci . Però més enllà de les seves propietats nutritives , la llet és un ingredient imprescindible de cremes i purés. El normal en un puré i una crema és que hi hagi diversos tipus de verdures i hortalisses , oli - millor si és d'oliva - i aigua o llet.





Puré de patata duquessa

INGREDIENTS

- 8 patates , aigua ,
- 1 l de llet ,
- aigua (la justa) ,
- mantega ,
- sal ,
- pebre blanc ,
- 3 rovells d'ou

PAS 1 . Peleu les patates , coure amb l'aigua estrictament necessària .

PAS 2 . Escalfar la llet amb mantega .

PAS 3 . Batre els rovells . Un cop fet això , passar les patates ben escorregudes pel passapuré , afegir la llet amb la mantega i els rovells .

Consell . Tenir cura de no quallar els rovells, per això barrejar de manera homogènia .
Posar a punt de sal .

PRESENTACIÓ .

Escampar al gust amb pebre blanc o negre . Ideal per acompanyar carns .



Puré de carbassa

INGREDIENTS

- 1/2 carbassa ,
- 1 l i 1/2 d'aigua ,
- 8 patates ,
- 1/4 de llet ,
- llesques de pa ,
- sal ,
- pebre negre

PAS 1 . Peleu la carbassa i les patates , tallar en trossos .

PAS 2 . Bullir la carabassa amb les patates en un litre i mig d'aigua salada durant 15 minuts .

PAS 3 . Colar , guardant el líquid de cocció , reduir a puré - o crema , segons desitgem - i afegir el brou fins a obtenir el cos desitjat . Tallar el pa en quadradets i fregir .

PAS 4 . Escalfar la llet , donar-li un parell de bulls i retirar. Salpebrar al gust .

PRESENTACIÓ .

En plat fons, servir calent acompanyant de crostons . Coronar amb una flor de nata muntada .



Crema de carabassó i carxofa

INGREDIENTS

Per a la crema de carabassó :

- 3 carabassons ,
- 2 patates ,
- pebre ,
- 1l de llet ,
- aigua ,
- 2 cebes ,
- 3 rovells ,
- sal .

Per la crema de carxofes :

- 1 kg de carxofes ,
- 1 litre d'aigua ,
- 1 dl de nata líquida ,
- 2 escalunyes,
- 1 gra d'all ,
- 1 ceba tendra ,
- oli d'oliva ,
- sal grossa ,
- pebre blanc ,
- vermut .

PAS 1 . Tallar a rodanxes els carabassons i posar a bullir durant deu minuts .

PAS 2 . Escórrer els carabassons i batre els rovells . Triturar en el passapuré , afegir la llet i els rovells de manera homogènia .

PAS 3 . Posar a punt de sal i de pebre .

CREMA DE CARXOFES :

PAS 1 . Picar bé la ceba , escalunya i l'all . Amb una mica d'oli , posar a foc lent .

PAS 2 . Afegir les carxofes tallades a quarts, remoure , assaonar i fer el vermut .

PAS 3 . Coure lentament durant deu minuts .

PAS 4 . A passapuré , afegir la nata líquida . Deixar refredar .

PRESENTACIÓ .

Servir en copa de vidre , primer la crema de carabassons (més consistent) i després la d'albergínies . Ideal com entrant , amb cullera petita .



Crema d'albergínies

INGREDIENTS

- 4 albergínies ,
- 2 grans d'all ,
- Un chorretón d'oli d'oliva ,
- pebre vermell dolç ,
- 1 llimona ,
- menta fresca .

PAS 1 . Preescalfar el forn a 180 ° C, mentre tant , tallar les albergínies per la meitat , salar i deixar reposar 15 minuts .

PAS 2 . Eliminar la sal passant les albergínies sota l'aigua de l'aixeta i assecar-les amb paper absorbent . Rostir durant 25 minuts .

PAS 3 . Quan les albergínies estiguin toves , extreure la pell i tritura-les amb els alls , suc de llimona , l'oli i un pessic de pebre vermell dolç .

PRESENTACIÓ .

Decorar amb unes fulletes de menta fresca i crostons . Servir en bols