



CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

Ingredientes

- 200g de espinacas frescas
- 1 puerro mediano cortado en juliana
- 1 diente de ajo
- 450g de brócoli separado en pellas
- 2 patatas medianas peladas y troceadas
- 1 manzana verde troceada y descorazonada pero con piel
- 1 rama de apio
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 litro de agua
- sal y pimienta al gusto
- semillas para decorar
- unas hojas de kale para hacer chips para decorar

Preparación

1°. Precaentamos el horno a 180°.

2°. Escaldamos las espinacas un minuto en abundante agua hirviendo con sal.

3°. Calentamos un poco de aceite en una olla y ponemos el puerro a pochar y una vez está transparente añadimos el ajo picado y el apio.

4°. Añadimos las patatas, la manzana y el agua (1/2 litro y vamos añadiendo según sea necesario). Cuando arranca a hervir bajamos el fuego y cocinamos 5 minutos.

5°. A continuación añadimos el brócoli y ajustamos de agua. Es preferible añadir al final que dejarla muy líquida. Dejamos a fuego lento otros 7-8 minutos o hasta que todo está tierno pero no deshecho.

6°. Mientras, en una bandeja de horno, colocamos las hojitas de kale limpias y algo húmedas. Rociamos con un chorrito de aove y sal en escamas y metemos al horno unos minutos hasta que se van tostado quedando crujientes. Las sacamos a un papel absorbente y reservamos para decorar.

7°. Agregamos las espinacas escaldadas, salpimentamos a gusto dejamos un minuto más al fuego y apartamos.

8°. Pasamos la sopa por la batidora hasta obtener una crema homogénea. Añadimos la ralladura de limón para aportarle ese toque cítrico ahora y removemos bien.

9°. Decoramos con las semillas y las deliciosas chips de kale.

(FUENTE [HTTPS://SABORES YMOMENTOS.COM/](https://saboresymomentos.com/))