

Puré de Brécol

El brécol ha sido declarado como la hortaliza de mayor valor nutricional por unidad de peso. **Rico en vitaminas**, destaca por su aporte de **vitamina C** (el doble que la naranja), **folatos, beta-carotenos y vitamina E**. Y también en **minerales**, como el **potasio** (tiene tanto como el plátano y muchas menos calorías), **hierro y fósforo**. Además nos aporta una interesante cantidad de **fibra** (concentra una mayor cantidad en el tallo, que una vez pelado se cocina igual que el resto del brécol).

INGREDIENTES:

- 500g Brécol
- 1 Cebolla
- 4 quesitos en porciones desnatados (normales o con queso azul)
- Pimienta negra recién molida (opcional)

2

Raciones



NOTA:

Es mejor no poner sal durante la cocción para evitar la fuga de los sulfurados (responsables de los olor de las coles) y agregarla al final si fuera necesario. El exceso de cocción también los libera.

ELABORACIÓN:

1. Poner una olla al fuego con agua y llevar a ebullición.
2. Retirar la piel a la cebolla, trocearla y añadirla al agua hirviendo.
3. Pelar el tallo del brécol y cortarlo en 4 a la larga, separar los ramilletes del brécol y cuando veamos la cebolla transparente agregar a la olla.
4. Cocinar 6 minutos aproximadamente o hasta que podamos pinchar el tronquito del ramillete ofreciendo un poco de resistencia.
5. Escurrir, reservando 1 vaso del líquido de cocción. Triturar junto con los quesitos. Si está muy espeso se puede aclarar añadiendo el caldo de cocción reservado. Sazonar.
6. Decorar con pimienta negra recién molida al gusto.