

# Puré de Escarola

El otro día, tenía una escarola enorme en la nevera (me ocupaba toda una balda) y ya me estaba cansando de comerla en ensalada y así que recordé que mi madre solía poner las hojas externas de la lechuga en los hervidos y purés para aprovecharlas. Así que me puse manos a la obra y salió este puré de **sabor delicado, con numerosos beneficios a nivel gástrico, es diurético y facilita el buen funcionamiento de la vesícula biliar, hígado y la digestión de grasas**

## INGREDIENTES:

- 1/2ud Escarola (incluyendo hojas verdes)
- 1 Cebolla
- 2 Ramas de apio
- 1/2ud Puerro
- 1l Caldo de verduras o agua
- 250g Patata (opcional)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal

**Nota:** sino utilizas patata, con 1/2 litro de caldo tendrás suficiente.

**Decoración:** una cucharada de semillas de lino molidas

4

Raciones

## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y lavar concienzudamente la escarola, puerro y apio.
2. Cortar en trozos grandes.
3. Rehogar la cebolla, puerro y apio, durante 5 minutos
4. Agregar la escarola, caldo y la patata pelada y cortada.
5. Cocer 15 minutos, triturar y rectificar de sal.
6. Decorar con 1/2 cucharadita de semillas de lino molidas y unas gotitas de aceite.

