elGourmet

Potaje Vegetariano

Tiempo de preparación: 22 Min

Ingredientes

Puerro: 1 Unidad
Espárragos trigueros: 1 Manojo
Sal: Cantidad necesaria
Aceite de oliva virgen: Cantidad necesaria
Cebollin: Cantidad necesaria
Zanahoria: 1 Unidad
Pimienta: Cantidad necesaria
Caldo de verduras: 1/2 L
Calabaza: 150 g
Echalotes: 5 Unidades
Pochas cocidas en conserva: 250 g

Preparación de la Receta

- Sobre una tabla, cortar las verduras en trozos no muy grandes.
- En una olla exprés, rehogar las verduras con un poco de aceite hasta que empiecen a tomar algo de *color*
- Salpimentar y cubrir con el caldo.
- Tapar la olla y dejar cocer
- A partir de que empiece a soltar vapor, cocinar por 6 minutos más.
- Destapar la olla, rectificar de sazón de ser necesario y añadir las pochas escurridas.
- Dejar cocer unos minutos más a fuego medio
- Retirar y servir.
- Por último, espolvorear con *cebollino* picado.

Para mejores resultados

- Procura que las pochas en conserva sean de la mejor calidad.
- Al comprar la *calabaza*, verifica que su corteza no esté dañada ni tenga zonas blandas o moho
- Si posee alguno de estos defectos, es señal de que no está fresca y de que pronto se echará a perder.
- Disfruta de más recetas tan deliciosas como ésta con la nueva temporada de "Los 22 minutos de Julius".

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/potaje-vegetariano