

Menú:

Crema de verduras, menestra de verduras con huevos poché y pechuga de pollo en papillote

INGREDIENTES

Pechuga de pollo en papillote y menestra

- 1 diente de ajo
- 1 pastilla de caldo de pollo (para 0,5 litros)
- 2 pellizcos de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de hierbas aromáticas secas variadas (orégano, tomillo, romero, albahaca, zumaque...)
- ½-1 cucharadita de caramelo líquido.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y un poco más para engrasar.
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1-2 pechugas de pollo enteras sin piel
- 750 g de menestra de verdura congelada o frescas

Crema de verduras y huevos poché

- 120 g de puerro cortado en rodajas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 300-350 g de zanahoria troceada
- 300-350 g de patata troceada
- 1 pastilla de caldo de verduras o 1 cucharadita de sal
- 1 hoja de laurel
- 700 g de agua
- 4 huevos

SALSA LIGERA CON CREMA DE VERDURAS

- 1 diente de ajo
- 4-5 filetes de anchoa
- 10 ramitas de perejil solo las hojas
- 5 ramitas de albahaca fresca
- 1 pellizco de guindilla seca en copos
- 50 g de leche desnatada (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pon en el vaso el ajo, la pastilla de caldo, la pimienta, el pimentón, las hierbas, el caramelo, el aceite y el zumo de limón y bate 10 seg/Vel 6. Introduce las pechuga de pollo en una bolsa de asar, vierte la mezcla del vaso y masajea para que se impregnen bien las pechugas con la mezcla. Saca el aire de la bolsa, ácala y colócala en el Varoma. Pon la bandeja Varoma con las verduras aclaradas con agua caliente. Tapa y reserva.
2. Pon en el vaso el puerro y trocea 4 seg/Vel 5. Con la espátula, baja el puerro hacia el fondo del vaso.
3. Agrega el aceite y sofríe 4 min.120°C Vel.cuchara.
4. Incorpora al vaso las zanahorias y las patatas y trocea 4 seg/Vel 5.
5. Añade la pastilla de caldo, el laurel y el agua, situa el recipiente Varoma en su posición y programa 30 min.Varoma/Vel.cuchara. Mientras tanto prepara los huevos. Corta 4 cuadrados de film transparente, coloca uno dentro del cubilete, pincélalo con aceite y casca un huevo dentro, salpimenta y cierra el film transparente con una tirita de film transparente o una banda elástica, formando un saquito. Repite la operación con los otros tres huevos restantes. Reserva.
6. Cuando termine el tiempo programado, abre el Varoma hacia el lado opuesto a ti, retira la bandeja, con cuidado de no quemarte, da la vuelta a la pechuga e introduce los huevos en el recipiente Varoma. Sitúa la bandeja en su posición y programa 10 min./Varoma/Vel.cuchara. Retira el Varoma y coloca la menestra en una fuente, coloca encima los huevos desenvueltos, filetea las pechugas y sirvelas con su jugo de cocción.
7. Retira la hoja de laurel del vaso, añade un chorrito de aceite y tritura 30 seg/Vel progresiva del 5-10. Comprueba la textura es homogénea; si estuviera demasiado espesa, añade un poco más de agua y mezcla 15 seg/Vel 6. Vuelca la crema en una sopera.
8. Para hacer la salsa de la menestra, vierte en el vaso 150 g de crema de verduras, añade el ajo, las anchoas, el perejil, la albahaca, la guindilla y la pimienta, tritura 15 seg/Vel 10.
9. Si deseas la salsa mas liquida, añade leche y vuelve a triturar 10 seg/vel 10. Rocia la menestra y los huevos con la salsa y sirve caliente.

Preparación: 10 min

Total: 40 min

Kcal: 562,1 ración

INGREDIENTES 4 raciones

SILVIA RUIZ

TEAM LEADER THERMOMIX

www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia

