

El puerro



Aprovechamiento del puerro

- Una vez cortada la parte de las raíces, podemos utilizar las hojas verdes para hacer un caldo, y la parte blanca para cocinar .



Guiso de
puerros

Caldo

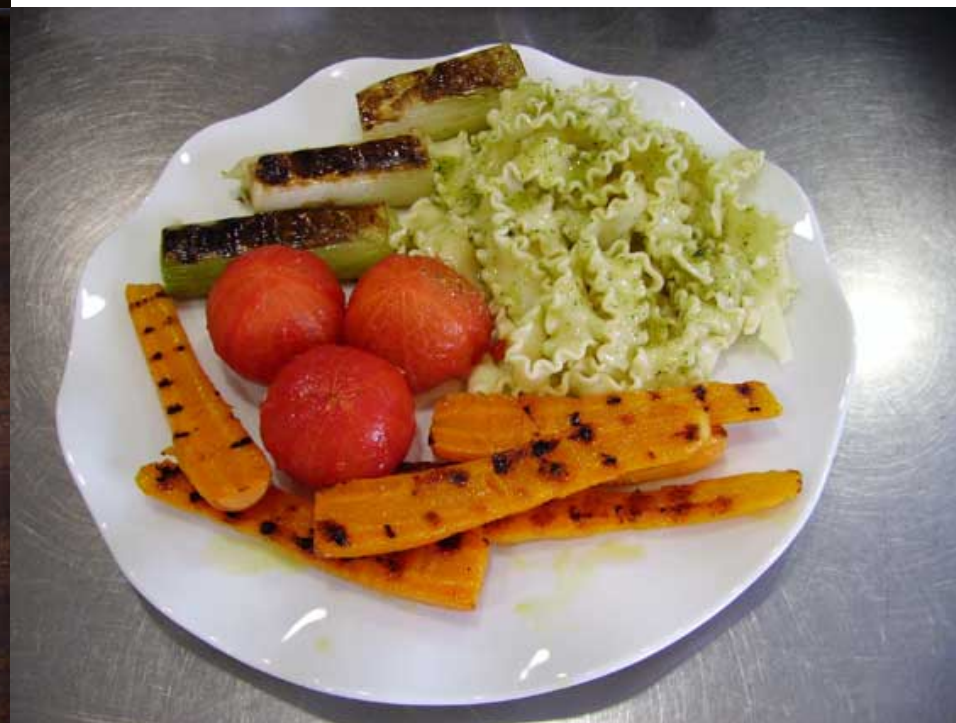
Se conserva en la nevera una semana



Con judías verdes, patatas, y calabaza.

El puerro puede servirse con todo tipo de verduras.

Después de hervido, se puede pasar por la plancha, con un poco de aceite para que quede más gustoso.



Queda muy bien el puerro mezclado con la zanahoria, en una juliana, que sirve para acompañar otros alimentos, como pescados o verduras.

En la foto lo vemos en una receta con gírgolas.



Cola de rape con juliana de puerros y
cocinado al horno.



Crema de puerros

- Limpiar y partir los puerros a ruedas.
- Estofar en aceite a fuego lento, añadir las patatas peladas y cortadas en cascós, cubrir de agua o caldo y sazonar.
- Una vez cocida la patata, que lo sabremos pinchándola, triturar.
- Puede servirse fría o caliente.



- Limpiar los puerros y trocearlos –sólo la parte blanca- en ruedas finas.
- Poner en una cacerola aceite y añadir los puerros.
- Dejar que se hagan lentamente hasta que el puerro se ablande.
- Para evitar que se queme el puerro se pueden añadir unas cucharadas de agua.
- Añadir los puerros a la pasta ya hervida. Salpimentar.
- Se puede enriquecer este plato con nata y queso rallado.

Cintas con puerros



Pizza vegetal de puerros y alcachofas.



Se trocean los puerros y se colocan sobre la masa de pizza. Se riegan con aceite, se salpimentan y se introducen en el horno. Si se quieren añadir alcachofas -como en la foto- se trocean y se les da una vuelta en la sartén, para que no queden duras.



www.aulahogar.com