



**HELLO
FRESH**

Crema verde de brócoli con crujiente de pecorino y ternera

con picatostes y salsa fresca

Preparación en 15'

Preparation time : 35 min.



Brócoli



Puerro



Patata



Cebolla



Pecorino



Crème Fraîche



italiano

Picatostes



Filete de
ternera



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Agua



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/crema-verde-de-brocoli-con-crujiente-de-pecorino-y-ternera-282>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Túrmix, Pelador, Olla, Bol pequeño

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Brócoli (gramo(s))	500	1000	1500
Puerro (unidad(es))	1	2	3
Patata (gramo(s))	200	400	600
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Pecorino italiano (gramo(s))	20	40	60
Crème Fraîche (gramo(s))	100	200	300
Picatostes (sobre(s))	1	2	3
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	750	1500	2250

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

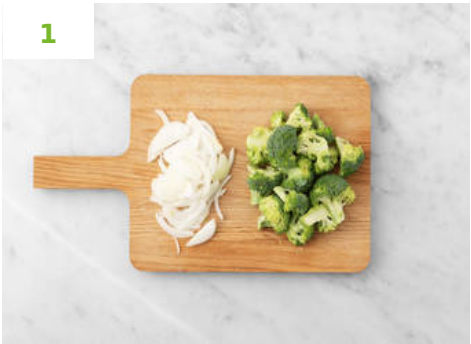
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	3412 kJ
Valor energético (kcal)	816 kcal
Grasas	51.2 g
de las cuales saturadas	18.2 g
Carbohidratos	61.4 g
de los cuales azúcares	15.5 g
Fibra	7.6 g
Proteínas	47.2 g
Sodio	2.22 mg

Allergens

Leche, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **brócoli** por la mitad, separa el tallo y corta en floretes medianos. Pica el tallo.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.
- Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.



Vegetales al fuego

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade el **puerro** y el tallo del **brócoli** y la **cebolla**, rehoga 4-6 min, removiendo ocasionalmente.
- Agrega 1/3 de los floretes de **brócoli** y la **patata** y cocina 1 min más.
- Añade el **agua**, **salpimienta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-20 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.



¡Esto se calienta!

- Mientras tanto, extiende los **floretes de brócoli** restantes sobre una bandeja horno con papel de horno.
- Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla y hornea a media altura 7-8 min.



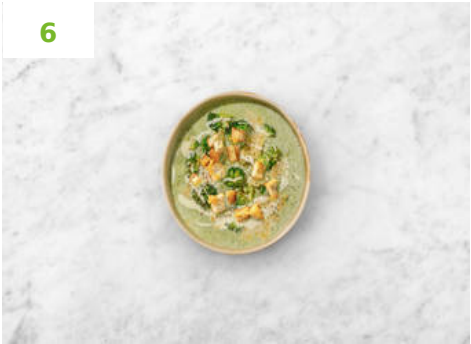
Que cruja el queso

- Cuando el **brócoli** se haya horneado 7-8 min, colócalo en un lado de la bandeja y extiende el **queso pecorino** en el otro lado.
- Hornea 5-7 min más, hasta que el **brócoli** quede cocinado y el **queso pecorino** esté crujiente.



Tritura la crema

- Cuando los **vegetales** de la olla estén tiernos, agrega la mitad de la **crème fraîche** y remueve.
- Tritura con un túrmix hasta conseguir una **crema** homogénea y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- En un bol, mezcla la **crème fraîche** restante con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade la **ternera**, **salpimienta** y cocina 1 min o hasta que esté cocinada.



Listo para disfrutar

- Trocea el **crujiente** de **queso pecorino**.
- Sirve la **crema de brócoli** en platos hondos y agrega encima el **brócoli** horneado, los **picatostes** y el **crujiente** de **queso pecorino**.
- Acaba añadiendo la **crème fraîche** aderezada y **pimienta** al gusto.
- Acompaña con la **ternera** a un lado.

Enjoy your meal!