

CREMOSO DE MOTE CON JUREL UNICO



PORCIONES

6

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

1. Sin botar el agua de la lata, vaciar el jurel en un bol, desmenuzar y reservar.
2. En una olla con un poco de aceite sofreír la cebolla con el ajo y el pimentón. Añadir el zapallo y un poco de caldo diluido. Tapar y cocinar por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el zapallo esté cocido. Agregar caldo si es necesario.
3. Agregar el mote y revolver. Añadir más caldo si es necesario.
4. Incorporar el jurel desmenuzado y el agua de la lata. Tapar y cocinar por 5 minutos más.
5. Agregar la crema, queso rallado, mezclar bien y retirar del fuego.
6. Vaciar en un bol o fuente para servir. Espolvorear con un poco más de queso rallado, perejil y servir.

TIEMPO ESTIMADO

40 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de Jurel UNICO sin sal agregada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 taza de pimentón rojo picado
- 2 tazas de zapallo picado en cubos pequeños
- 1 caldo de verduras diluido en 1 taza de agua caliente
- 1 ½ tazas de mote cocido
- ¾ taza de crema
- 1 ¾ tazas de queso rallado
- Perejil picado a gusto
- Sal y pimienta a gusto

