

# Crema de alubias y tomillo



## Ingredientes (para 2 raciones)

250 ml de caldo de verduras

100 g de alubias blancas cocidas

1 huevo

1 cebolla tierna

Vinagre

Tomillo

Perejil

Nuez moscada

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

## Elaboración

1. Poner a cocer el huevo en un cazo cubierto de agua unos nueve minutos. Escurrir y pelar.
2. Pelar la cebolla y picar.
3. Rehogar en una cazuela, con un poco de aceite, la cebolla con el tomillo a fuego suave.
4. Añadir las alubias y cubrir con el caldo. Hervir dos minutos.
5. Sacar el tomillo, añadir el huevo y triturar hasta que se forme una textura de sopa cremosa.
6. Picar el perejil y añadir a la crema. Aliñar con una pizca de nuez moscada, unas gotas de vinagre, pimienta y un chorrito de aceite.

## Recomendaciones

Esta crema puede consumirse templada, pero también fría.  
Se puede hacer la versión vegana de la receta eliminando el huevo.  
En caso de disfagia, añadir las especias antes de triturar, para que queden totalmente integradas en la crema.