



Velouté de pollo y verduras

Ingredientes (para 1 ración)

20 g de calabacín

40 g de zanahoria

25 g de cebolla

80 g de patata

80 g de pechuga de pollo

1 clara de huevo

5 g de harina de arroz

250 g de caldo suave

Tomillo fresco

Laurel

Elaboración

1. Pelar todas las verduras y trocear a daditos. Cortar a tiras finas el pollo.
2. Poner el caldo en un cazo, añadir el laurel y las verduras excepto el calabacín. Cocer unos diez minutos a fuego suave, añadir el calabacín y la pechuga de pollo. Cocer unos cinco minutos más. Comprobar que las verduras estén cocidas.
3. Colar el caldo y reservar las verduras.
4. Volver a introducir el caldo en el cazo y disolver la harina, añadir la clara de huevo y remover. Cocer un minuto hasta que espese ligeramente el líquido.
5. Volver a añadir las verduras y remover.
6. Espolvorear unas hojas de tomillo por encima y servir caliente.