

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

CON SALTEADO DE GARROFÓN



RESTAURANTE VEGANO
JARDÍN URBANO
CAFE ART

C/ Pedro III El Grande, 26
Ruzafa. Valencia
96 113 32 07



4 PERSONAS



TIEMPO: 30 Min.



- 400 gramos de calabaza.
- 400 gramos de zanahoria.
- 1 apio.
- 1 puerro.
- 1 cebolla.
- 400 gramos de garrofón.
- 2 dientes de ajo.

- Una pizca de:
- Pimentón
 - Cúrcuma.
 - Pimienta negra.
 - 1 cucharada de aceite.
 - Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

- 1 Limpiamos y troceamos las hortalizas.
Retiramos la mitad de la calabaza y la salteamos junto al garrofón, en una sartén con aceite de oliva, sal y una pizca de cúrcuma. Retiramos del fuego cuando comiencen a dorarse.
- 2 En una cazuela ponemos una cucharadita de aceite y rehogamos las hortalizas. Cubrimos con agua y cocinamos durante 15 minutos.
Condimentamos con una pizca de sal, el pimentón, la cúrcuma y la pimienta negra. Lo dejamos 5 minutos más en el fuego.
- 3 Pasamos la batidora y amalgamamos bien hasta que se forme una crema densa.
- 4 Presentamos la crema en una cazuela pequeña, la decoramos espolvoreando pimentón, cúrcuma y unas hojas de apio a placer.
En un plato, al lado, añadimos el salteado de calabaza y el garrofón.
Añadimos unas rodajitas de pan tostado y servimos.