

Crema de Calabaza a los Cítricos

Con la caída de las hojas y el tiempo más variable empiezan a apetecer más las cremas y las sopas. Ya está aquí el otoño y con él llegan las calabazas, unas grandes aliadas para nuestra salud. Ricas en antioxidantes y minerales, tiene efecto diurético, alto contenido en fibra (que le otorgan gran poder saciante y ligero laxante), ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y además contiene mucílagos muy interesantes para personas con acidez de estómago, gastritis y/o digestiones pesadas.

INGREDIENTES:

- 1 trozo Calabaza (unos 600g aprox.)
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Cebolla mediana
- ½ L Caldo de pollo (opcional)

4

Raciones



ACEITE DE CÍTRICOS:

- 1 trocito de piel naranja
- 1 trocito de piel de limón
- Unas hojas de menta o tallos de cebollino fresco
- 4 Cucharadas soperas de aceite de oliva

ELABORACIÓN:

1. Pela y lava las hortalizas. Córtalas a grosso modo.
2. Poner las hortalizas en una olla, agregar el caldo (o agua sino se dispone de él) y si falta líquido agregar agua hasta tapanlas un dedo por encima de las hortalizas.
3. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente.
4. Mientras elaborar el aceite de cítricos: cortar o rallar lo más fino posible la piel de cítricos que tengamos (limón, mandarina, naranja y/o pomelo) intentando no coger nada de lo blanco. Agregar el aceite frío y la menta picada. Reservar.
5. Triturar la crema, servir en un bol y añadirle una cucharada del aceite de cítricos que habíamos reservado. Decorar con unas hojitas de menta o de cebollino.