



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Crema de zanahoria al curry



*Precio**

0,70 €/ración
2,70 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

40 minutos



Ingredientes:

- 500g de zanahorias.
- 75g de puerro (1 unidad aprox.).
- 4g de ajo morado malla (2 dientes aprox.).
- 5g de curry Vegecampo (1 cucharadita).
- 200 g de patata (1 unidad mediana).
- 600ml de caldo de verduras Al punto (ajustar según la textura deseada).
- 10ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (1 cucharada sopera).
- 15g de cilantro fresco (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.



Elaboración



La crema de zanahoria al curry es una receta muy reconfortante y llena de sabor, además de ser realmente fácil de preparar. El curry aporta un toque aromático y picante. ¡Vamos con esta fácil y rica receta!

- Lavamos, pelamos y cortamos en trozos medianos el puerro, la patata y la zanahoria. A continuación en una olla a fuego medio agregamos el aceite y los ajos picados. Los doramos un poco e introducimos el puerro, la patata y la zanahoria. Dejamos que se pochen un poco las verduras.
- Llegados a este punto vertemos el caldo de verdura, el curry y salpimentamos al gusto. Cocemos durante 30 minutos y trituramos hasta obtener la textura deseada. Sirve en cuencos o en platos hondos y ya estaría listo.





Trucos y alternativas

- Este puré es perfecto para acompañarlo con un aderezo de yogurt y unas hojas de cilantro fresco que le proporcionarán un sabor refrescante y delicioso.
- Para hacer el puré de zanahoria aún más equilibrado nutricionalmente, podemos agregar algún alimento rico en proteínas. Una opción sería incorporar leche al puré durante la preparación para aumentar su contenido proteico. También podríamos añadir tofu para una opción vegana.
- Las grasas saludables son importantes para una dieta equilibrada. Podemos añadir una cucharada de aceite de oliva virgen extra al puré de zanahoria para mejorar su sabor y textura, así como para aumentar la absorción de ciertos nutrientes, como las vitaminas liposolubles.
- Para aumentar el contenido de fibra del puré de zanahoria, podemos incorporar ingredientes ricos en fibra, como lentejas cocidas, garbanzos o espinacas picadas finamente. Estos ingredientes no solo mejorarán la textura del puré, sino que también lo harán más satisfactorio y nutritivo.

Aprovechamiento

- ¿Y si transformamos el puré de zanahoria en una sopa reconfortante? Calentamos el puré con un poco de caldo de verduras o de pollo, agregamos nuestras hierbas y especias favoritas y dejamos cocinar a fuego lento durante unos minutos. Servimos la sopa caliente con un toque de crema fresca y algunas hierbas por encima. ¡Es perfecta para los días fríos!
- También podemos utilizar el puré de zanahoria como relleno para vegetales. Vaciamos pimientos, calabacines o tomates y los rellenamos con el puré de zanahoria. Espolvoreamos queso rallado por encima y horneamos hasta que los vegetales estén tiernos y el queso se derrita. Es una forma deliciosa y creativa de aprovechar el puré de zanahoria en un plato principal.
- Con estos trucos de aprovechamiento, podemos darle una nueva vida al puré de zanahoria y disfrutar de diferentes y deliciosas preparaciones. ¡Esperamos que te inspiren estas ideas!





Comer
mejor
cada

