



Crema templada de calabaza, naranja y jengibre

Ingredientes (para 2 raciones)

150 g de calabaza

150 g de zanahoria

1 naranja

100 g de puerro

Un trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor

Aceite de oliva virgen extra

Pipas de calabaza

Pimienta negra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas.
2. Pelar la calabaza y la zanahoria y cortar a trozos. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreír a fuego lento en una cazuela, con un poco de aceite, durante diez minutos.
4. Añadir la calabaza, la zanahoria y el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
5. Una vez las verduras estén cocidas, retirar el jengibre y añadir el zumo de media naranja, y tritarlo todo.
6. Añadir un chorrito de aceite, salpimentar y volver a tritarlo para que quede una crema fina. Si se prefiere, se puede pasar por un colador para que quede más fina.
7. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de la mitad restante de la naranja*.
8. Aliñar con unas gotas de aceite de oliva por encima y unas pipas de calabaza*.

Recomendaciones

En caso de disfagia, no decorar con los gajos de naranja y tritar las pipas de calabaza con el conjunto.