

# **Crema Roja de Navidad con Portobellos y Quisquillas de Motril.**



# *Crema Roja* **DE NAVIDAD**

con Portobellos y Quisquillas

Que por navidades vamos a comer más de la cuenta es algo que la gran mayoría damos por descontado.

El hecho de celebrar y disfrutar en torno a una mesa, es algo inherente a nuestra forma de entender las relaciones sociales y familiares. Así, durante estos días en los que esos encuentros se verán multiplicados, muchos encontraremos la excusa perfecta para dar rienda suelta al gourmand que llevamos dentro y, ante las infinitas tentaciones culinarias, quedará en evidencia la voluntad cero de más de uno de cuantos nos pasamos la vida peleándonos con la báscula.

Por ello, y aunque los cinturones tengan que empezar a aflojarse para dar cabida a nuestra querida lorza navideña, tratemos al menos de compensar los excesos cuantitativos elaborando platos succulentos, deliciosos y reconfortantes a la par que saludables.

Muestra de ello sería esta propuesta de Crema Roja de Navidad con Portobellos y Quisquillas de Motril, elaborada a base de tomates y pimientos asados, como primer plato o entrante calentito, que nos permitiría variar un poco los menús clásicos en los que cremas de marisco o caldos de pollo son siempre protagonistas.

Una crema llena de nutrientes con fundamentos simbióticos que entusiasmará a los amantes del pimientos asado.

Aquí os dejo el paso a paso de la receta por si os animáis a prepararla.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



# **Crema Roja de Navidad**

## **con Portobellos y Quisquillas de Motril**

### **Ingredientes**

**para 8 personas**

1, 1/2 kilo de Tomates\* Maduros (Pelados y sin Semillas).

4 Pimientos\* rojos Asados ( sin Piel ni Semillas).

2 Cebollas\* Rojas Pequeñas (o una grande).

10 Champiñones\* Portobello Pelados.

400 gr de Quisquilla\* de Motril Pelada.

1 Cucharada de Pasta de sopa de Miso\*.

Media Cucharadita de Ras el Hanout Rojo (si no tienes, usa pimentón picante y comino en polvo a partes iguales).

1 Cucharada de Salsa de Ostras\*.

Una pizca de Pimienta Blanca Molida.

Una Cucharadita de Sal.

50 gr de Aceite\* de Oliva Virgen Extra.

1 1/2 litro de Agua.

40 gr de Almendra\* Marcona Tostada y Picada.

20 gr de Brotes Germinados\* de Rábano Rojo.

Una Cucharadita de Sal de Flores.

## Material

1 Olla o Cacerola Grande con Tapadera.

1 Olla o Cacerola mediana con tapadera.

Colador o Chino.

Batidora (tipo minipimer).

Vaso de la batidora.

Sartén Antiadherente.



## **Paso a Paso**

### **la Crema Roja**

Para hacer nuestra crema necesitaremos además de un par de cacerolas, el colador o chino y la minipimer: los tomates, las cebollas, los pimientos asados, la pasta de sopa de miso, la sal, la pimienta, el ras el Hanout, el aceite (al que quitaremos una cucharada para usar después con los champiñones) y el agua.



Comenzamos troceando las verduras. Picamos la cebolla en trocitos pequeños, también el tomate y los pimientos. Reservamos. Es importante que los pimientos los reservamos con el jugo que tuvieron, pues lo añadiremos también a la crema.











continuación cogemos medio vasito del agua y lo calentamos durante un minuto a máxima potencia en el microondas (o lo calentamos en un cacito hasta que hierva) lo retiramos y cuando deje de burbujear le añadimos la pasta de sopa de miso y la diluimos removiendo con una cucharilla. Reservamos.









Continuamo



s poniendo el aceite en la cacerola grande a fuego medio e incorporamos la cebolla picadita que cocinaremos hasta que empiece a trnasparentar. En ese momento añadimos el tomate, la sal, la pimienta, el ras el hanout ( o la mezcla de especias), removemos y rehogamos hasta que empiece a hervir. Tapamos la cacerola (dejando una pequeña abertura) y cocinamos (removiendo de vez en cuando) durante 25 minutos más.









Pasado ese

tiempo, incorporamos los pimientos con su jugo y mezclamos bien. Añadimos el agua a temperatura ambiente y subimos la temperatura a tope hasta que empiece a hervir. En ese momento volvemos a bajar la temperatura a la mitad y cocinamos semitapado hasta que el caldo reduzca  $\frac{1}{3}$  de su volumen. Retiramos del fuego y cuando deje de hervir le incorporamos la pasta de miso diluida. Trituramos con la minipimer hasta tener una crema suave.











Pasamos la

crema a la cacerola mediana, colándola por el chino o el colador y cuando veamos que la crema que nos va quedando en el colador deja de filtrar, la ponemos en el vaso de la minipimer, la trituramos nuevamente y la volvemos a echar en el colador para terminar de pasarla. Nos quedará una crema con una textura suave y sedosa que reservaremos a fuego mínimo para mantenerla caliente pero con cuidado de que no vuelva a hervir. Es además el momento de probar y rectificar a nuestro gusto (de manera opcional) de sal, pimienta o incluso si os gustara un poco más dulzona le podéis añadir una cucharadita de sirope de ágave o de azúcar de caña.



## Los Champiñones y Las Quisquillas.

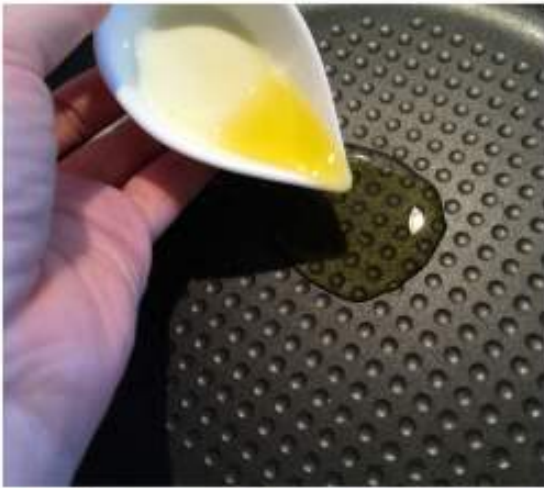
Preparamos ahora a preparar nuestros champiñones portobello y las quisquillas de Motril, para lo que necesitaremos además de éstos: la salsa de ostras, la cucharada de aceite reservada y la sartén antiadherente.



Primero troceamos los champiñones en pequeños cuadraditos.



A continuación ponemos el aceite en la sartén a fuego fuerte y añadimos los champiñones picados, salteándolos durante un par de minutos. Retiramos del fuego y les añadimos la salsa de ostras, removiendo muy bien para que se impregnen todos ellos, los retiramos de la sartén y los reservamos. Ahora, en la misma sartén y con el calor residual templamos ligeramente las quisquillas pero sin llegar a cocerlas. Las retiramos y reservamos también.



# Montaje

Para servir nuestra crema necesitaremos además de ésta, los champiñones portobello, las quisquillas, las almendras picadas, la sal de flores y los brotes germinados ( yo he usado germinados de rábano pero los de semillas de girasol le van muy bien también).



En platos con fondo ( he usado platos de Pasta) servimos un par de cazos de nuestra crema. En el borde de la crema añadimos primero unos champiñones, después unas quisquillas, espolvoreamos con las almendras, una pizca de sal de flores ( si no tienes usa normal) y por últimos añadimos unos brotes de germinados ( no pongáis muchos porque añadiríais demasiado sabor).

Servimos directamente.











Una crema

exquisita que se puede tomar calentita, templada o incluso fría.



*Crema Roja*  
**DE NAVIDAD**

con Portobellos y Quisquillas









**Prebióticos: Tomates, Pimientos rojos, Cebollas, Champiñones y Almendras.**

**Probióticos: Pasta de sopa de Miso, Brotes Germinados de Rábano Rojo.**

**Activadores de Colágeno: Quisquilla, Salsa de Ostras y Aceite de Oliva Virgen Extra.**