

Crema de calabacín y zanahoria con leche de coco. Receta



Hoy te traigo una receta sencilla de crema de calabacín y zanahoria con leche de coco que, aunque humilde en la forma, es uno de los platos más saludables y ricos que uno se puede tomar.

Siempre es agradable disfrutar de elaboraciones algo sofisticadas pero al final, por lo menos en mi caso, son los platos simples y cotidianos los que más me reconfortan.

Y mientras escribo estas líneas, no he podido evitar hacer una reflexión sobre aquello que realmente necesito para equilibrarme emocionalmente.

Verás, a estas alturas de pandemia en la que me ha dado tiempo a pasar por todos los estados de ánimo posibles, he descubierto que lo que mejor me hace sentir es el calor de los míos, aunque sea en torno a un tazón de sopa.

Porque el tiempo que tuvimos de recogimiento impuesto me ha regalado, además de un marido a tiempo completo, horas preciosas junto a mis hijos, a los que por edad ya les tocaba venir a casa solo por vacaciones y probablemente en breve, solamente lo harán de visita.

Ese no poder salir me dejó maravillosas tardes con mi niña. Tardes de café y sofá con “Anne with an E”, los sorprendentes “Bridgerston” y participar también de alguna de sus cada vez más profesionales sesiones de maquillaje.

Desayunos para campeones, en los que mi hijo ejercía de chef maestro en huevos escalfados, mientras destripaba la actualidad con una lucidez y juicio sorprendentes para su edad.

Pero también momentos de silencio durante sus clases y exámenes online, que me permitieron parar a escucharme, sin el ruido de afuera, sin luz ni taquígrafos y preguntarme... qué anhelo realmente.

Para darme cuenta de que disfrutar de mi familia de manera consciente y sencilla, es más que suficiente.

Viajar, salir...se echan de menos y me van a seguir gustando, pero la honestidad de los almuerzos en casa, inaugurados casi siempre con platos de cuchara como este, son para mí ese bálsamo con el que además puedo mimar y cuidar a los que más quiero y, si me apuras, creo que esconden en su esencia el secreto de la felicidad.

Libre de artificios pero repleta de amor.

Anímate a probarla, verás qué rica está y qué bien sienta.

Aquí te explico cómo hacerla paso a paso.

Cuídate.

Besos.

CLAVES

. **Ingredientes principales:** Calabacín, zanahoria, leche de coco.

- . **Plato:** primero.
- . **Estilo:** cocina saludable, cremas de verduras.
- . **Tiempo:** Medio.
- . **Precio:** Bajo.
- . **Dificultad:** baja.
- . **Cantidad:** 6 comensales

Ingredientes

- 4 calabacines grandes.
- 2 zanahorias grandes.
- 200 gr. de Puerro troceado (la parte blanca).
- 3 Cucharadas de Ron Montero.
- 500 ml. de Caldo de Pollo.
- 150 ml. de Leche de coco.
- 200 ml. de agua mineral 50.
- Media Cucharadita de sal (he usado sal rosa) y una pizca de pimienta blanca.
- 2 cucharadas de salsa Tamari (soja sin gluten).
- 5 pastillas de edulcorante estevia.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 1 cucharada de sésamo tostado (opcional).



Utensilios

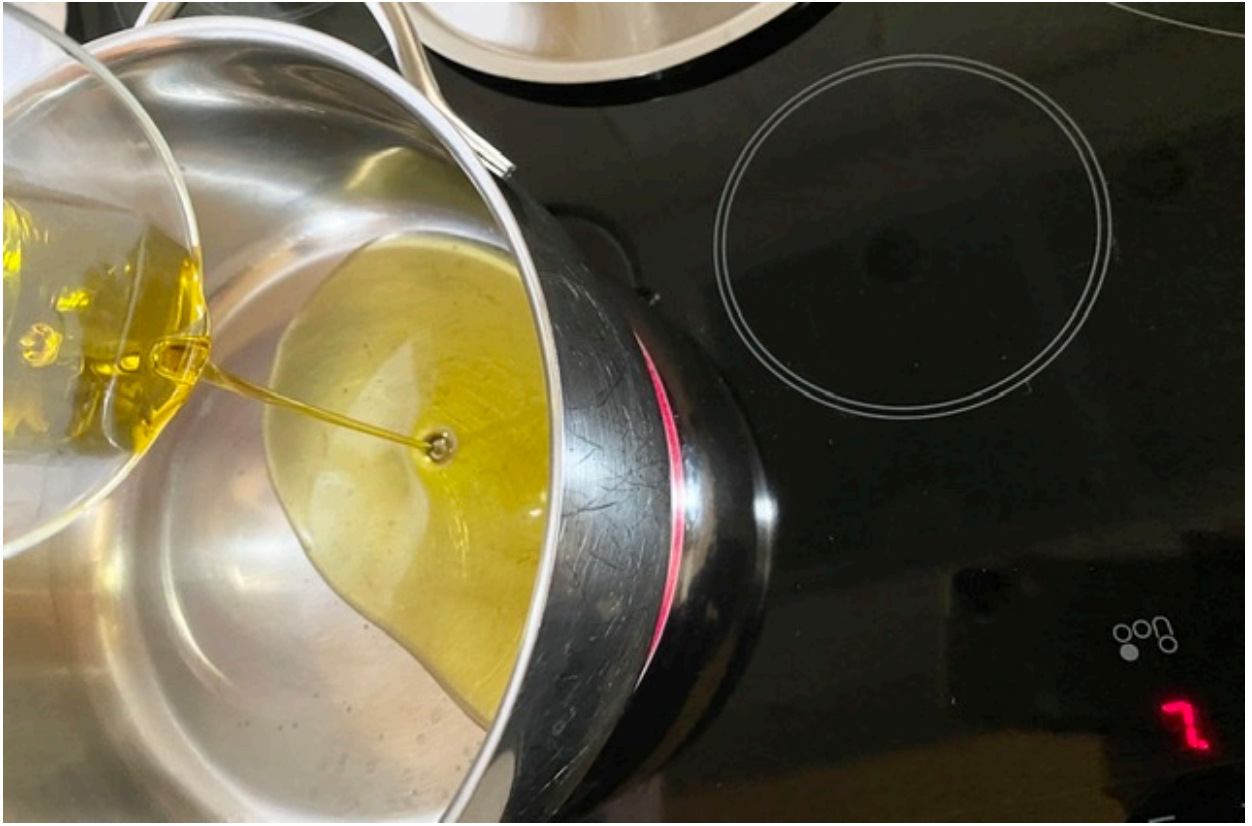
- Cacerola mediana con tapadera.
- Pelador de verduras y cuchillo.
- Batidora tipo minipimer.



Elaboración paso a paso

Lavamos, pelamos y troceamos la verdura, dejándole al calabacín la mitad de la piel. En la cacerola ponemos el aceite a fuego medio y cuando esté caliente incorporamos el puerro, hasta que empiece a dorarse (unos 10 minutos).







Añadimos entonces los calabacines y las zanahorias troceadas, agregamos la sal,

la pimienta y removemos. Cocinamos con la cacerola semitapada, unos 3 minutos más subiendo la temperatura del fuego. Incorporamos entonces el caldo y el agua y cuando empiece a hervir volvemos a bajar el calor del fuego a temperatura media y cocinamos semitapados durante 25 minutos, removiendo de vez en cuando.











Apagamos el fuego y añadimos el edulcorante, incorporamos la leche de coco

(reservando un par de cucharadas para decorarla a la hora de servirla) y la salsa tamari y trituramos con la miniprimer hasta tener un crema fina.









■
Y ya podemos pasar a emplatar nuestra crema.

La servimos bien calentita, decorada con uno hilo de la leche de coco que teníamos reservada. De manera opcional podemos espolvorear con unas semillas de sésamo tostado.







Lista para disfrutar. ¿Quién dijo que lo sencillo no puede ser delicioso?





Probióticos: Salsa Tamari (salsa de soja).

Prebióticos: calabacines, zanahorias, puerro, sésamo.

Activadores de colágeno: Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), Leche de coco.