Crema de calabaza, coco, curri y naranja con garbanzos crujientes

Vegano
Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

Para la crema
1 Cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Sal
3 Zanahorias
300 g de Calabaza
1 Cucharadita de Pasta de curri o Curri en polvo
400 ml de leche de coco en lata

Para el topping
200 g de garbanzos cocidos
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
1 Cucharada de curri en polvo
1 Cucharada de cúrcuma

1 Cucharada de pimentón de La Vera
Orégano
Ralladura de naranja

Ingredientes 6-10 personas

Para la crema
1 Cebolla y media
Aceite de oliva virgen extra
Sal
4 Zanahorias y media
450g calabaza
1 Cucharadita y media de Pasta de curri o Curri en polvo
600ml leche coco

Para el topping
300g garbanzos cocidos
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta
1 Cucharadita y media de curri
1 Cucharada y media de cúrcuma
1 Curada y media de pimentón
Orégano
Ralladura de 1 naranja y media

Ingredientes 12-16 personas

Para la crema
3 cebollas
Aceite oliva
Sal
9 Zanahorias
900g Calabaza
3 Cucharaditas de de Pasta de curri o Curri en polvo
1200ml leche coco

Para el topping
600g garbanzos cocidos
Aceite oliva
Sal
Pimienta
3 Cucharadas de Curri
3 Cucharadas Cúrcuma
3 Cucharadas Pimentón
3 Cucharadas de Orégano

Ralladura de 3 naranjas

Preparación

En un bol, mezclamos los garbanzos cocidos con una cantidad generosa de aceite, sal, pimienta, curri en polvo, cúrcuma, pimentón de la vera y orégano. Cuando estén bien impregnados, los pasamos a una bandeja de horno con papel vegetal y horneamos a 180 °C durante 35-40 minutos hasta que estén crujientes. Mientras los garbanzos se cocinan, preparamos la crema. En una cazuela, sofreímos la cebolla cortada en trozos con aceite y sal. Cuando tenga un tono dorado, añadimos las zanahorias y la calabaza peladas y cortadas en trozos. Rehogamos todas las verduras 5-7 minutos. Pasado este tiempo, añadimos el curri, la leche de coco y, si es necesario, un poco de agua hasta cubrir. Dejamos cocer a fuego medio 10 minutos hasta que la calabaza y la zanahoria estén tiernas. Trituramos, probamos y rectificamos. Servimos la crema con ralladura de naranja y los garbanzos crujientes por encima.

Notas

Cuando preparemos los garbanzos, es importante abrir 2 o 3 veces el horno y removerlos para evitar que algunos exploten. Si queremos una versión más ligera de la crema, podemos sustituir la leche de coco por bebida de coco. Deberemos poner menos cantidad para que no quede muy líquida, ya que no tiene tanta grasa.