



Crema de zanahoria, boniato y especias con granada y puerro

Vegano
Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

2 Zanahorias grandes (200g aprox.)
1 Puerro
Medio Boniato
Caldo de verduras o agua para triturar
Especias al gusto (curry, cúrcuma, comino)
Pimienta negra
Sal
Aceite de oliva virgen extra
Granada para decorar

Ingredientes 6-10 personas

3 Zanahorias grandes
1 Puerro y medio
225g de Boniato (1 boniato mediano aprox.)
Caldo de verduras o agua para triturar

Espicias al gusto (curry, cúrcuma, comino)

Pimienta negra

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Granada para decorar

Ingredientes 12-16 personas

4 Zanahorias grandes

2 Puerros

1 Boniato

Caldo de verduras o agua para triturar

Espicias al gusto (curry, cúrcuma, comino)

Pimienta negra

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Granada para decorar

Preparación

Limpiamos el puerro y reservamos una mitad para asar. La otra mitad la cortamos en tiras muy finitas para decorar. Cortamos el boniato a la mitad y pelamos las zanahorias. Si son muy gruesas, las troceamos. Embadurnamos todas las verduras con aceite y las colocamos en una bandeja de horno con papel vegetal con la carne hacia abajo. Horneamos a 200 °C con opción ventilador durante 30 minutos. ¡Ojo! A los 5 minutos, cuando empiece a dorarse, retiramos el puerro cortado en tiras finas. Si se quema, coge un sabor amargo que estropea el plato. Retiramos la piel del boniato y la primera capa del puerro que se habrá dorado en exceso. Pasamos las verduras a un vaso de batidora y las cubrimos con caldo o agua al ras, añadimos sal, pimienta y las especias que nos gusten (curry, comino o cúrcuma, por ejemplo), y trituramos todo. Probamos y rectificamos para hacer la salsa a nuestro gusto. En función de la textura que deseemos añadimos más o menos caldo. Servimos con la granada y el puerro en tiras por encima y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.