

Crema de legumbre y hortalizas con crujientes:

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 tarro de alubia blanca cocida
- 100g de calabaza
- 100g de salsa de tomate
- 1 cebolla pequeña, 1/2 puerro y 1 diente de ajo
- Pimentón dulce, aceite de oliva y sal
- 50g de chorizo a dados
- 2 rebanadas de pan cortado a dados



Preparación:

- Haremos un sofrito con la cebolla y la calabaza troceada, el ajo, el puerro y la salsa de tomate. Añadiremos un pellizco de pimentón dulce e incorporaremos las alubias blancas escurridas. Lo cubrimos todo con agua o caldo y lo ponemos a cocer. Sazonamos
- Cuando rompa el hervor, bajamos el fuego y dejamos cocer lentamente procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua. Cocinamos unos 10 min. para que se mezclen los aromas
- Retiramos del fuego las alubias con el resto de ingredientes y las dejamos reposar, tapadas, unos diez minutos. Posteriormente las trituramos con la batidora hasta obtener una crema fina
- Freímos el chorizo en una sartén para que deje el exceso de grasa y horneamos el pan a dados hasta obtener unos crujientes picatostes
- Servir caliente y con los “tropezones” por separado

Nota: A los nutrientes de las legumbres se suman las vitaminas, minerales y fibra de las verduras escogidas para la mezcla. Incluso de esta forma se suaviza el plato y puede ser bien aceptado por los estómagos más delicados. De una u otra forma, para alimentarse bien se recomienda incluir legumbres dos veces a la semana como plato principal, y otras dos, como guarnición o como legumbre fresca (guisantes y habas)