

CREMA DE TUPINAMBO Y CHIRIVIA

Ingredientes:

- 500 g de tupinambos
- 1 patata mediana
- 1 puerro
- 2 chirivías
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Para acompañar:

- Rosquilletas de Buenas Migas



Preparación:

- 1º. Pelar los tupinambos y ponerlos en remojo para que no se oxiden. Los tupinambos pueden llegar a ser un poco difíciles de pelar debido a su forma irregular. No hace falta que se pele toda la piel. Cortarlos en dados y mantenerlos siempre en el agua (se oxidan muy rápidamente cuando se pelan).
- 2º. Pelar las chirivías, la patata y cortarlas en cubos también. Pelar la cebolla y picar finamente.
- 3º. Lavar el puerro y cortar en rodajas.
- 4º. En una olla grande, calentar el aceite de oliva. Añadir la cebolla y el puerro. Rehogar a fuego medio 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 5º. Incorporar los tupinambos, las chirivías y la patata en dados. Remover y rehogar a fuego medio durante 15 minutos. Remover con frecuencia. Cubrir con agua 1 o 2 dedos por encima y llevar a ebullición.
- 6º. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego y cocer tapado a fuego medio-bajo de 15 a 20 minutos o hasta que los tupinambos y la patata estén tiernos.
- 7º. Triturar con la batidora. Si se desea, se puede pasar la crema por un colador fino para obtener una textura más suave. Probar y ajustar de sal y pimienta al gusto.

Sugerencias, trucos y consejos

- Sirve la crema de tupinambos como primer plato caliente. Añade si quieres un poco de pimentón. Acompaña con unas rosquilletas de Buenas Migas.
- Para suavizar el sabor y que quede un poco más cremosa, se pueden añadir 100 ml de nata líquida o nata de arroz.
- Utiliza caldo de pollo o de verduras para variar el sabor.

¡Fácil, sabrosa y muy nutritiva!