



# RECETARIO

## CREMA DE BONIATO MORADO CON COLIFLOR Y PUERRO

### Ingredientes para 4 personas

- 350 g de boniatos morados
- 1 puerro
- ½ de coliflor en ramilletes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)
- ½ taza de bebida de soja u otra bebida vegetal (sin azucarar y sin sabores) (opcional)
- Semillas de calabaza, girasol



### Preparación:

- 1°. Ponemos en una cacerola u olla mediana antiadherente el aceite a fuego medio-alto. Picamos fino el puerro, añádelo a la cacerola y tápalo. Remuévelo y tápalo.
- 2°. Añadimos los ramilletes de coliflor. Si hay alguno grande puedes cortarlo por la mitad. Déjalo tapado.
- 3°. Pelamos los boniatos y los cortamos en trozos medianos. Agregamos a la cacerola junto con ¼ de cucharadita de sal (opcional). Removemos y tapamos. Dejamos que se poche todo junto un par de minutos.
- 4°. Añadimos aprox. 4 tazas de agua (suficiente para cubrirlo todo bien) y los ponemos a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego a medio-bajo y tápalo.
- 5°. Dejamos que se cueza durante 20-22 minutos o hasta que el boniato esté bien tierno (podemos pincharlo con un cuchillo).
- 6°. Retiramos del fuego y batimos con la batidora (o en una batidora de vaso) 3-4 minutos, hasta que quede una crema homogénea. Añadimos la bebida vegetal si queremos, y volvemos a batir.
- 7°. En el momento de servir puedes añadirle pipas de calabaza, de girasol, nata líquida vegetal, etc. (a tu gusto).

**¡Fácil, sana, rápida y de temporada!**