

## CREMA DE PERA, PUERRO Y MIJO

### Ingredientes

- 3 peras maduras
- 2 dientes de ajo
- 2 puerros
- 100 gr de mijo
- 1 cucharada de semillas de sésamo blanco
- 1 cucharadita de curry
- 12 hojas de cebollino
- perejil
- Sal
- AOVE

### NOTA:

Al igual que el arroz o el maíz, el mijo es un cereal libre de gluten, muy adecuado para celíacos y personas que sufran determinados trastornos digestivos.

### Preparación

- 1º.** Calienta 3-4 cucharadas de aceite en la olla rápida.
- 2º.** Pela, los dientes de ajo, lamínalos y agrégalos. Limpia los puerros retirándoles la parte inferior, la superior y 1-2 capas de hojas. Córtalos en cuartos de luna finos y añádelos.
- 3º.** Pela las peras, trocéalas e incorpóralas. Sazona y rehógalas durante un par de minutos.
- 4º.** Lava el mijo, escúrrelo y agrégalo a la olla. Incorpora el curry y cubre todo con agua (1 litro aproximadamente). Pon a punto de sal, cierra la olla y cocina los ingredientes durante 4 minutos desde el momento en que suba la válvula.
- 5º.** Tritura los ingredientes con una batidora eléctrica o bien pásalos a un vaso americano y tritúralos hasta conseguir una crema homogénea.
- 6º.** Tuesta el sésamo en una sartén pequeña y resérvalo. Pica el cebollino finamente y resérvalo.
- 7º.** Reparte la crema en 4 platos hondos, espolvoréalos con el cebollino y las semillas de sésamo. Decóralos con unas hojas de perejil.

[WWW.ANTENA3.COM/PROGRAMAS/KARLOS-ARGUINANO/](http://WWW.ANTENA3.COM/PROGRAMAS/KARLOS-ARGUINANO/)