



CREMA DE ACELGAS Y/O ESPINACAS

Ingredientes

- 2 cebollas blancas medianas picadas
- ½ cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1/8 de cucharadita de cayena en polvo (opcional)
- 1/4 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1 dado de jengibre rallado
- 2-3 manojos de acelgas y/o espinacas con los tallos, cortadas
- 600ml de leche de coco
- 1 litro de caldo de verduras o caldo de pollo
- Sal y pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva

Preparación

- 1º.** En una olla, calienta 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté listo, agrega la cebolla picada y cocina a fuego bajo durante unos minutos sin que se dore demasiado.
- 2º.** Añade los ajos picados, el jengibre rallado y las especias y deja que se doren durante un par de minutos para que sus sabores se potencien.
- 3º.** Incorpora las acelgas y espinacas troceadas, incluyendo los tallos, y cocina removiendo durante un minuto más.
- 4º.** Agrega el caldo y sube el fuego. Cuando rompa a hervir baja a fuego medio y cocina unos 7 minutos.
- 5º.** Retira casi todo el caldo y resérvalo; tritura las acelgas junto con la leche de coco, añade caldo y sigue triturando hasta que tengas la consistencia que te guste.

WWW.LACOCINADECAROLINA.COM/