



CREMA DE ZANAHORIA CON CRUJIENTE DE QUINOA

Ingredientes

- 8 zanahorias grandes
- 1 cebolla mediana
- 1 dientes de ajo
- 1/2 cdta jengibre en polvo
- 1/4 cdta de cúrcuma
- 1 pizca de clavo
- 1 pizca de canela
- Caldo de verduras o agua en su defecto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Topping:

- Quinoa mixta
- Ralladura de lima o naranja
- Frutos secos, pistacho

Preparación

1. Lavamos y pelamos las zanahorias, y las cortamos en rodajas finas.
2. Picamos la cebolla y el ajo finito y los sofreímos en aceite de oliva. Cuando tome color, añadimos las especias: el jengibre, la cúrcuma, el clavo y la canela. Dejamos un minuto.
3. Añadimos las zanahorias y las dejamos un par de minutos, dando vueltas para que no se peguen. Seguimos con el caldo de verduras o agua (en su defecto) y dejamos cocer durante 20 minutos. Rectificamos de sal.
4. Para preparar el crujiente de quinoa, lavamos la quinoa, la secamos bien y la tostamos en una sartén, tal cual. Si quieres añadir frutos secos, los puedes tostar también, por ejemplo, pistacho troceado. Apartamos del fuego y añadimos la ralladura de lima. La de naranja también le viene bien.
5. Trituramos la crema, hasta que tenga la textura que nos guste. Servir con el topping de quinoa por encima y un poquito de aceite de oliva.

FUENTE: [HTTPS://.CHUPCHUPCHUP.COM/](https://.chupchupchup.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA