

CREMA OTOÑAL DE CALABAZA Y GUIJAS

#vegana, #singluten, #ecológica, #local

C/s= cucharada sopera

Esta crema es ideal para la **restauración colectiva**, comedores escolares, hospitales, residencias... la guija le da untuosidad, fibra y aporta consistencia.

Una receta muy inclusiva y económica, desterrando la fórmula de cocina tradicional de asociar legumbre y carne.

Ingredientes de la Red de Mercados AgroEcológicos de Aragón:

Calabaza
Hinojo
Cebolla dulce DO Cebolla de Fuentes
AOVE Empeltre



Ingredientes:

Guija **BGHZ7047**, de Félix y Teresa de Muniesa. Proyecto Siembra Teruel promovido por el CITAte
Sal marina
Ajos de Arándiga, Arca del gusto de Slow Food.
Laurel

Emplatado:

Brotos de calabaza
Olivada empeltre



Elaboración:

Poner en remojo las guijas durante 12h.

Cocer las guijas, si es posible con agua de lluvia, con una cabeza de ajos de Arándiga, laurel y unos tallos de hinojo. Incorporar la sal cuando casi estén cocidas.

Asar entera la calabaza.

Pochar las cebollas en medias lunas con sal marina. Cuando estén transparentes incorporar la calabaza, deja que se impregne todo, añade 2 c/s de guija cocida por persona y un poco de caldo casero de hinojo.

Retira del fuego, añade AOVE y tritura suavemente o pasa por el chino. Rectifica la salinidad.

Emplatado:

En un plato hondo con una chorretada de Olivada y unos germinados

