

Crema de carbassa molt senzilla



A aquestes altures del blog us deueu haver adonat del que m'arriba a agradar la carbassa. Una altra crema diferent amb moltes espècies evocadores que no us defraudaran. És una crema molt diferent a les que ja havia fet abans. Em trobo enmig d'un canvi, amb la necessitat d'evolucionar, renovar-me i fer menjars més saludables i en concordància amb la nostra manera de pensar i viure. Aquesta recepta està pensada en l'Ayurveda, per a un dosha vata com jo.

Mantenir el control del que mengem és una bona manera de mantenir el vostre equilibri. Aquesta senzilla recepta de crema de carbassa està feta per afavorir els aliments greixosos, escalfadors o pesats. Les carbasses tenen un sabor dolç. La carn taronja de la carabassa també conté betacarotè, un antioxidant que ajuda a millorar la funció immune i a

reduir el risc de càncer i malalties del cor. Una tassa de carbassa cuïta té només 49 calories, 2,7 grams de fibra, 567 mil·ligrams de potassi i 5.116 micrograms de vitamina A.

Si us interessa saber més sobre l'Ayurveda, a la columna de la dreta del blog trobareu una mica d'introducció i un test per saber quin dosha teniu predominant.

Sense gluten, vegana

Ayurveda, vata

Per 4-6 persones

Temps: 40 minuts

Ingredients:

- 1 carbassa gran (aproximadament 1 kilo i 1/2) o 3 tasses de carbassa en conserva (preferiblement orgànica)
- 1 1/2 tassa d'aigua
- 1 culleradeta d'oli d'oliva
- 1 tassa de porros o cebes picades
- 1/2 culleradeta de pebre negre
- 1 culleradeta de canyella
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de curri en pols
- 1/2 culleradeta de clau d'olor, molta
- 2 a 3 tasses de brou de verdures
- 1 cullerada salsa tamari
- 1 tassa de llet d'ametlla
- Nou moscada per guarnir

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Si feu servir carbassa fresca, preescalfeu el forn a 175º C. Renteu la carbassa, peleu-la i tal·leu-la a trossos i

traieu-ne les llavors si n'hi ha. Col·loqueu la carbassa en una safata. Aboqueu-hi l'aigua i tapeu la safata amb paper d'alumini. Es cou al forn durant 30 minuts o fins que es tregui fàcilment un ganivet inserit a la carbassa.

PAS 2: Deixem refredar; després traieu la polpa de carbassa de la pela amb una cullera. Col·loqueu-ho en un bol i reserveu-lo. Hauríeu de tenir unes 3 tasses de polpa de carbassa.

PAS 3: Escalfeu una olla a foc mig i afegiu-hi l'oli. Afegiu-hi els porros i les espècies. Salteu-ho durant 4 o 5 minuts o fins que els porros siguin translúcids. Afegiu una mica de brou si la barreja comença a assecar-se.

PAS 4: Afegiu la polpa de carbassa i continueu sofregint 3 o 4 minuts més. Afegiu el tamari i daureu lleugerament la polpa de carbassa.

PAS 5: Afegiu el brou de verdures per cobrir la carbassa i feu bullir. Reduïu el foc i deixeu-ho coure a foc lent durant uns 10 minuts.

PAS 6: Utilitzant una batedora manual o un processador d'aliments, netegeu la sopa fins obtenir una consistència suau i cremosa, afegint la llet mentre triturem la sopa. Torneu la sopa a l'olla i torneu a escalfar-la si cal.

PAS 7: Decoreu amb una mica de nou moscada.

Consell : No llenceu les llavors de carbassa. Podeu fer un aperitiu saborós rostint aquestes abundants llavors, que són una bona font de proteïnes i zinc.

Bon profit!

