

Crema de Calabaza con alga Wakame



Total:

30 minutos

Makes:

4 personas

Utensil:

Saladmaster Food Processor

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Rate ★★★★★

Recipe:

Contributed By:

Frank Rodríguez

SALADMASTER DEALER en Andorra IMPOREX SALUT C/Sant
Antoni nº 3 principal A ad700, Escaldes-Engordany ANDORRA

[Write a Review](#)

Recipe Description:

Elaboración de una crema de calabaza en la que combinaremos la calabaza y la cebolla, aportaremos calcio mediante el alga wakame y el sésamo del gomasio.

1 cucharada de
aceite de oliva
1 cebolla
alga Wakame
(100
g)
2 dientes de ajo
jengibre fresco
(25
g)
calabaza
(400
g)
1 chorrito por plato de
aceite de Argán tostado
1 cucharadita de
gomasio

Directions:

1. Precalienta la unidad 3Q hasta que al salpicar unas gotitas de agua estas no se evaporan directamente, sino que resbalan por la superficie. Añade la cucharada de aceite de oliva virgen, y sofríe los dos dientes de ajo hasta que estén dorados.
2. Mientras, corta la cebolla con el cono # 2, agrégala a los ajos

- y sofríe durante 4 minutos.
3. Añade el alga wakame y la calabaza previamente cortada con el cono # 2. Puedes añadir la piel si la lavas bien. Ralla el jengibre fresco con el cono # 1.
 4. Tapa la unidad 3Q y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura al mínimo y deja cocer durante 15 minutos.
 5. Una vez cocido, tritura y añade agua a la mezcla hasta obtener la textura deseada.
 6. Sirve caliente espolvoreando un poco de gomasio y añadiendo un chorrito de aceite de argán tostado.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 154

Total Fat: 5g

Saturated Fat: 1g

Cholesterol: 0mg

Sodium: 1673mg

Total 21g

Carbs:

Dietary Fiber: 11g

Sugar: 3g

Protein: 2g