




CREMA DE BRÒCOLI Y BONIATO CON NÍSCALOS Y REBOZUELOS SALTEADOS

 30 min

 20 - 25 min

 4

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 brócoli mediano
- 1 boniato mediano
- agua mineral (caldo de verduras o de huesos)
- 1 c.p. genmai miso
- aceite de oliva virgen extra
- mezcla de pimientas (molidas al momento)
- niscalos y de rebozuelos
- gomasio (opcional)

Pasos

1. Poner una olla al fuego con un hilo de aceite y añadir la cebolla pelada y cortada en medias lunas.
2. Pochar con un poco de sal.
3. Limpiar el brócoli y cortar en trozos regulares, también el tronco. Las partes más fibrosas del tronco las podéis retirar.
4. Cuando la cebolla esté transparente añadir el brócoli y saltear todo junto un par de minutos.
5. Pelar el boniato y cortar en trozos regulares. Añadir a la olla, cubrir con agua o caldo y salar.
6. Hervir con la olla tapada hasta que el boniato esté bien cocido.
7. Limpiar las setas con cuidado, intentando de no mojarlas demasiado porque perderán parte de su aroma y también porque ya contienen gran cantidad de agua.
8. Cortar en trozos regulares y saltear en una sartén con unas gotas de aceite a fuego fuerte con la intención de sellarlas y que así no desprendan agua y parte de sus nutrientes.
9. Unos minutos antes de terminar la cocción, salpimentar y espolvorear con ajo y perejil picados. Reservar.

10. Verter las verduras y el caldo de la olla en una batidora potente y añadir el miso. Triturar hasta conseguir una crema bien fina.
11. Servir la crema en un bol con las setas salteada por encima. Opcionalmente podéis espolvorear la crema con un poco de gomasio.

Tips

- Si os sobra algo de crema la podéis congelar. Os recomiendo conservarla en un tarro o botella de cristal pero vigilando de no llenarlo hasta arriba.

- Las setas de la receta, tanto los niscalos (rovellons) como los rebozuelos (camagrocs), son las que tenía yo en casa porque hace un par de fines de semana me fui a la montaña a buscar setas y tuve la suerte de encontrar estas joyas, de hecho encontré tantas que una parte las cociné y congelé y otra parte las dejé secar al sol y conservé en tarros. Así podré disfrutar de ellas los próximos meses. El caso, es que podéis hacer la receta con las setas que tengáis vosotros en casa porque como la crema es muy suave, admite cualquier tipo de seta. Sea como sea, no dudéis en poner setas en vuestros platos porque al tener propiedades adaptógenas, nos ayudarán a sacar el mejor rendimiento del cuerpo en situaciones de estrés, entre muchos otros beneficios.