



## CREMA DE ZANAHORIA CON MEJILLONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de mejillones
- 400 g de zanahoria
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 2 unidades de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 unidades de ramitas de perejil
- 100 ml de vino blanco
- 20 g de aceite de oliva
- 1 unidad de rueda de jengibre fresco
- 8 unidades de azafrán en hebra
- 20 g de fécula de maíz
- 20 ml de nata para cocinar
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Selecciona y lava los mejillones con un cepillo pequeño; desecha los que estén abiertos o rotos. Cuécelos en una olla grande, a fuego fuerte 3 o 4 minutos, con una cebolla en rodajas, el ajo, el perejil y el vino. Cuando estén todos abiertos, retira los mejillones y reserva el líquido de cocción.
- Pela y pica la otra cebolla, rehógala en una olla con 2 cucharadas de aceite. Incorpora el caldo y llévalo a ebullición. Lava, pela y corta en



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 16.6 g	Grasas 7 g
Kcal 175	Proteínas 5.9 g

rodajas las zanahorias.

- Cuando el caldo esté hirviendo , añade las zanahorias, el jengibre pelado y triturado junto con el ajo y el azafrán. Deja hervir 20 minutos a fuego lento. Las zanahorias deben quedar cocidas al punto. Rectifica de sal y pimienta si es necesario.
- Fuera del fuego, pasa las verduras por la batidora. Diluye la fécula de maíz en 3 cucharadas de caldo y añádelo a la olla . Lleva toda la crema nuevamente a ebullición, hasta que comience a espesar. Incorpora la nata y el líquido de cocción de los mejillones. Pasa, nuevamente, por la batidora y añade los mejillones. Remueve y sirve caliente.