



10 CREMAS
FÁCILES Y SANAS
PARA OTOÑO

INVIPTUS

CONTENIDO



01 CREMA DE SETAS Y PUERRA



02 CREMA DE COLIFOR



03 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA



04 CREMA DE REMOLACHA



05 CREMA DE JUDÍAS BLANCAS



06 CREMA DE CHAMPIÑONES Y MANZANA



07 CREMA DE ZANAHORIA



08 CREMA DE CALABACÍN



09 CREMA DE PUERROS, PATATA Y PERA



10 CREMA DE BONIATO CON SETAS

SÍGUENOS:

facebook.com/inVIptusES
instagram.com/inviptus_es
tiktok.com/@inviptusmagazine

CREMA DE SETAS Y PUERRO

INGREDIENTES

- 400 gramos de setas variadas (en la medida de lo posible salvajes)
- Dos puerros
- Una patata
- Un diente de ajo
- Un chorro de nata o leche evaporada
- Medio litro de caldo de pollo
- Cebollino
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Pon en la olla exprés aceite de oliva virgen extra y dora los puerros junto al ajo, previamente picados.

02

Incorpora la patata y también las setas y rehoga con paciencia para que se mezclen los sabores.

A continuación, salpimenta la mezcla y mójala con el caldo.

03

Cierra la olla y déjalo cocer 5 minutos. Cuando haya terminado, tritura todo para hacer una crema suave y delicada, fina, sin grumos.

Para ello tienes que añadir justo antes la nata líquida o leche evaporada. Revisa la untuosidad de la crema y corrige el punto de sal y pimienta.

04

Para servirlo, pica un cebollino por encima o un poco de pan tostado y decora junto a una gotita de aceite de oliva virgen extra.



CREMA DE COLIFOR

INGREDIENTES

- Una coliflor
- Un puerro
- Una patata
- Medio litro de caldo de pollo
- Un chorro de vinagre
- Un chorro de leche desnatada o evaporada
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

En una olla pochá una cebolla y un puerro, corta la coliflor en trozos desechando el tallo e incorpórala.

02

Dale tiempo para que se mezcle el sabor, añade una patata, baña la mezcla con un caldo de pollo y un chorro de vinagre.

03

Salpimenta y ponle también un vaso pequeño de leche desnatada o puedes utilizar también leche evaporada.

04

Deja que cueza a fuego medio 30-40 minutos y pásalo por la batidora hasta que no queden impurezas.



CREMA COLIFOR (ENVATO)

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- Una calabaza
- Un puerro
- 3 zanahorias
- Una patata
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Pela corta en rodajas la zanahoria, el puerro, la patata y la calabaza.

02

En una olla pon un poco de aceite y sal, y añade las verduras. Cocínalas durante 5 minutos mientras remueves de vez en cuando.

03

Sube el fuego y espera hasta que hierva el agua. En ese momento tapa la olla y pon el fuego bajo durante 25-30 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Cuando lleven 25 minutos, puedes pinchar algunas verduras para comprobar si están blanditas.

04

Retira la olla del fuego y tritúralo todo. Si lo necesitas, puedes añadir más agua para que esté más cremosa y ligera.



CREMA CALABAZA Y ZANAHORIA (ENVATO)

CREMA DE REMOLACHA

INGREDIENTES

- Una remolacha (300g)
- Un puerro
- Dos zanahorias
- Una manzana
- Medio nabo
- Medio litro de caldo de verdura
- Medio yogur
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Trocea la cebolla, el puerro, la zanahoria, la manzana y el nabo.

02

Pon aceite de oliva en una olla a fuego medio. Cuando esté caliente añade la cebolla, el puerro y una pizca de sal. Pasados unos minutos añade también la zanahoria, el nabo y la manzana.

03

Incorpora el caldo y déjalo cocer unos 25 minutos más.

04

Pasa la crema hasta que no queden grumos.

05

Pon medio yogur en un cuenco. Añádele una pizca de sal y de pimienta. Decora la crema con el yogur.



CREMA REMOLACHA (ENVATO)

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS

INGREDIENTES

- Un frasco de alubias cocidas
- Un puerro
- Media cebolla
- Medio litro de caldo de verdura o de pollo
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Enjuagamos bien las alubias en conserva en un colador bajo el grifo.

En una cacerola, pochamos el puerro y la cebolla muy picados con 2 cucharadas de aceite de oliva.

02

Agregamos el caldo y las alubias y dejamos que cueza 10 minutos.

03

Trituramos las alubias con una batidora y las colocamos en los cuencos en los que vayamos a servir la crema.

04

Podemos decorar con pan o picatostes.



CREMA JUDÍAS BLANCAS (ABODE STOCK)

CREMA DE CHAMPIÑONES Y MANZANA

INGREDIENTES

- 300g de champiñones
- Un puerro
- Una patata
- Una manzana
- Un nabo
- Media cebolla.
- Medio diente de ajo.
- Medio litro de caldo de verdura.
- Una pizca de perejil.
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Limpia y trocea los puerros, pícalos y póchalos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y añade el nabo, la patata y una manzana.

02

Sazona y deja pochar. Cubre con el caldo y deja cocinar durante 25-30 minutos. Tritura y reserva la crema.

03

Limpia y trocea los champiñones. Saltea en una sartén con aceite y con los ajos pelados y picaditos. Pela y corta la otra manzana en daditos y añade. Sazona y espolvorea con perejil picado.

04

Echa todo a la crema de otoño, mezcla y sirve. Si quieres decora con una hoja de perejil.



CREMA DE CHAMPIÑONES Y MANZANA (ENVATO)

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 7 zanahorias
- Una cebolla
- Medio litro de caldo de verdura o de zanahoria
- 150 ml de nata líquida
- Sal, pimienta blanca y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina. Calentamos un poco de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y pochamos la cebolla, a fuego medio durante 5 minutos.

Mientras tanto, lavamos las zanahorias y las cortamos en rodajas.

02

Agregamos la zanahoria a la cacerola, removemos y rehogamos un par de minutos. Regamos con el caldo, salpimentamos y llevamos a ebullición.

03

Cocemos a fuego medio durante 15 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna.

04

Trituramos y añadimos la nata líquida. Mezclamos bien y servimos inmediatamente.



CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 4 calabacines
- Una patata
- Una cebolla
- Medio litro de caldo de verduras
- 100 ml de nata líquida
- Nuez moscada y perejil
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Lavamos y cortamos los calabacines en rodajas. También la patata, y picamos la cebolla.

02

Ponemos todo a rehogar en una cazuela con un poco de aceite durante 5 minutos a fuego bajo. Añadimos el caldo de verdura hasta cubrirlo todo y lo dejamos cocer durante otros 20 minutos.

03

Le añadimos la nata, la sal y una pizca de nuez moscada si nos gusta.

04

Cuando haya vuelto a hervir, lo dejamos enfriar un poco antes de pasarlo todo por la batidora. Batimos hasta que quede bien cremosa. Comprobamos el punto de sal y servimos.

05

Para adornarla podemos espolvorear un poco de perejil, unos picatostes de pan y un poco de nuez moscada.



CREMA DE CALABACÍN (ENVATO)

CREMA DE PUERROS, PATATA Y PERA

INGREDIENTES

- Un puerro
- Una patata
- Una pera grande
- 100 ml de vino blanco
- 15 g de mantequilla
- Medio litro de caldo de verdura
- Una pizca de nuez moscada.
- Yogur natural o queso fresco
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Lavar bien todos los ingredientes. Cortar los puerros, las patatas y la pera en rodajas o dados.

02

Derretir la mantequilla en una olla y añadir los puerros con una pizca de sal. Dar unas vueltas e incorporar la patata. Salpimentar y remover bien unos minutos.

Cuando el puerro empiece a transparentar, regar con el vino y dejar que evapore el alcohol. Añadir la pera, la nuez moscada, el pimentón y un golpe de pimienta.

03

Incorporar el resto del caldo o del agua, llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego lento 25 minutos.

04

Triturar con una batidora hasta dejar una consistencia melosa. Probar y corregir de sal.

05

Servir con un golpe de pimienta, un poco de aceite de oliva y una cucharada de yogur o queso.



CREMA DE CHAMPiÑONES Y MANZANA (ENVATO)

CREMA DE BONIATO CON SETAS

INGREDIENTES

- 2 boniatos grandes
- Una cebolla
- 1 diente de ajo
- 250g de champiñones
- Medio litro de caldo de verdura
- Una pizca de nuez moscada y comino
- Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.

PASOS

01

Cortamos la cebolla y pelamos el diente de ajo. Pochamos a fuego suave 10 min.

Mientras, pelamos y troceamos el boniato en dados.

02

Añadimos a la cacerola junto con una pizca de nuez moscada, 1/2 cucharadita de comino molido, sal y pimienta negra molida al gusto.

Rehogamos durante un par de minutos antes de añadir el caldo de verduras.

03

Llevamos a ebullición y reducimos el fuego. Cocemos con la cacerola tapada, a fuego medio, durante 20 min o hasta que el boniato esté tierno.

04

Pelamos y troceamos los champiñones. Los salteamos con ajo en una sartén. Una vez hechos, decoramos la crema con los champiñones.



CREMA DE BONIATO CON SETAS (ADOBE STOCK)

A top-down photograph of a rustic kitchen scene. A dark wooden cutting board is the central focus, resting on a light-colored wooden surface. On the board, there are two small black ceramic bowls. The upper bowl contains a mix of black, red, and white peppercorns. The lower bowl is filled with coarse, pink Himalayan salt. To the left of the bowls, two wooden spoons are placed vertically. The top spoon has a light-colored ribbon tied around its handle. Fresh green herbs, possibly thyme, are scattered at the top of the board. The overall aesthetic is natural and organic.

INVIPTUS