



OCTUBRE

Crema templada de zanahoria, puerro e hinojo con pétalos de pensamiento

Ingredientes (para 2-3 personas):

6-8 zanahorias mini, peladas y troceadas
2 puerros finos (solo la parte blanca y verde clara), limpios y picados
1 bulbo pequeño de hinojo (o sus hojas para infusión y decoración)
1 cebolla pequeña (opcional)
500 ml caldo de verduras o agua
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto
Pétalos frescos de pensamiento para decorar
Opcional: un chorrito de nata o yogur natural para suavizar la crema

Preparación:

En una olla mediana, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el puerro hasta que estén transparentes y fragantes. Añade la zanahoria y el hinojo picado (o solo las hojas si prefieres menos sabor intenso) y remueve durante 2-3 minutos. Cubre con el caldo o agua y deja cocinar a fuego medio hasta que la zanahoria esté bien tierna, unos 20-25 minutos. Tritura todo con una batidora hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajusta de sal y pimienta y, si quieres, añade un chorrito de nata o yogur para un toque cremoso. Sirve la crema templada en platos hondos y decora con pétalos frescos de pensamiento, que aportan color, aroma suave y una textura delicada al comer.

Notas:

La combinación aporta un sabor dulce, anisado y suave, muy otoñal y reconfortante. El pensamiento, además de decorativo, añade un sabor floral sutil que eleva la presentación y experiencia del plato. Cultivar todo junto en maceta optimiza el espacio y permite disfrutar de ingredientes frescos recién recogidos.