

Crema casera de zanahoria, gambas y nueces acompañada de pan al cebollino

Carne, pescado y más Familia Menos calorías 45 minutos

5



Zanahoria



Cebolla



Caldo vegetal



Gambas



Cebollino



Pan de chapata



Queso crema



Nata líquida



Nueces peladas



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, olla, pelador, tapa, bandeja de horno con papel de horno, túrmix.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Gambas* 5)	150 gramos	300 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidades
Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70)	2 unidades	4 unidades
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nueces peladas 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	532 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2608/ 623	490/ 117
Grasas (g)	24,6	4,6
de las cuales saturadas (g)	12,6	2,4
Carbohidratos (g)	71,8	13,5
de los cuales azúcares (g)	15,8	3,0
Proteínas (g)	30,3	5,7
Sal (g)	2,4	0,5

Alérgenos

2) Fruto secos **5)** Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

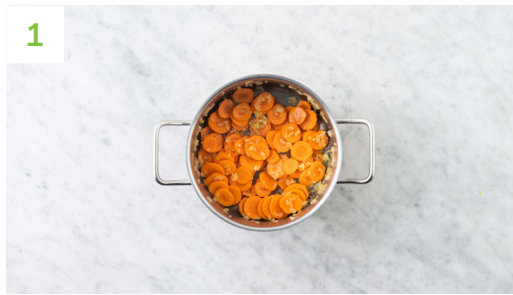
¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 180°C. Pela y pica un diente de **ajo** por persona. Pela y pica la **cebolla**. En una olla, agrega 1 cucharada de **aceite** por persona y la mitad del **ajo** y cocina 1-2 min a fuego medio. Luego, añade la **cebolla** y deja cocinar por 4-5 min, hasta que quede transparente. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas de 1 cm. Cuando la **cebolla** esté transparente, añade la **zanahoria** y cocina 2-3 min, hasta que empiece a ablandarse un poco.



Hornea los panes

Cuando queden 10 min para que la crema de **zanahoria** esté lista, pon los **panes de chapata** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea durante 7-8 min o hasta que estén tostados. Si tienes tostadora, la puedes usar en vez del horno. Unta la **crema de queso** una vez esté tostado.



Añade el caldo y cocina

Añade 100 ml de **agua** por persona, la **nata líquida** y el **caldo vegetal** en polvo a la olla. Lleva a ebullición, luego, baja el fuego y cubre con una tapa. Cocina 20-25 min, hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.



Cocina las gambas

Unos minutos antes de que la **crema** esté lista, pon a calentar una sartén mediana con un poco de **aceite**. Una vez esté caliente, añade el resto del **ajo** y cocina durante 1-2 min. Luego, añade las **gambas** y fríelas 1 min hasta que estén hechas, luego, retíralas del fuego.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Prepara el queso para el pan

Mientras, corta finamente el **cebollino** y pon la mitad en un bol. Añade el **queso crema** y mézclalo bien. Reserva. Pica las **nueces** en trozos medianos.



Acaba la crema y emplata

Una vez la **crema de zanahoria** esté lista, pásala por un túrmix hasta que quede lisa y suave. Añade un poco más de **agua** si fuese necesario. Sirve la **crema de zanahorias** en boles, pon encima las **gambas** y espolvorea las **nueces** y el **cebollino**. Coloca el **pan** a un lado.

¡Que aproveche!