



crema de verduras naranja y mandarina



Ingredientes:

1 kilo de carne de calabaza
300 gr de boniato ya pelado
3 zanahorias
1 mandarina
AOVE, sal y pimienta
125 gr de leche evaporada

Preparación:

Quitamos la piel a la calabaza hasta obtener 1 kilo de carne de calabaza. Pelamos el boniato y las zanahorias. Las troceamos en dados gordos y colocamos en nuestra olla de cocción lenta.

Salpimentamos, echamos una o dos cucharadas de AOVE (aceite de oliva virgen extra), damos unas vueltas para mezclar bien y cocinamos durante 3 horas en alta. Pasado ese tiempo añadimos la leche evaporada, damos una vuelta, tapamos de nuevo y dejamos cocinar 1 hora más.

Trituramos, rectificamos de sal si es necesario y... a disfrutar!!!

[Con las zarpas en la masa](#)