

Crema fría de zanahorias con aromas orientales

Escrito por Paloma -

Jueves, Septiembre 03, 2015



La vuelta al cole, una vez más. Después de cuarenta y siete años por el mundo, esto parece *El Día de la Marmota*. ¿Recordáis la peli?

Sin embargo, y aunque siempre parezca que todo se repite, cada año podemos conseguir que sea diferente, si aprendemos. Dicen que por eso el ser humano tiene recuerdos e inteligencia: necesitamos recordar para poder aprender y mejorar.

El tiempo es un continuo presente. Recordamos el pasado pero no sabemos el futuro. Conocemos el “ahora”, justo el único momento en el que podemos tomar decisiones, movernos, equivocarnos y esforzarnos... pero necesitamos construir a partir de lo que ya sabemos. Por eso recordamos y por eso el futuro es desconocido y depende en buena parte de nosotros.

Cuántas veces olvidamos nuestro presente! Qué pocas oportunidades nos damos para tomar conciencia de él! La época estival es un buen momento.

Suelen haber muchos instantes de relajación, poco estrés, desconexión de la vida rutinaria y disfrute.

Existen ratos muertos. Es cuando nos permitimos sentarnos delante del horizonte de nuestro mar, mientras nuestra mirada se va con el primer velero que pasa... A veces, debajo de unos pinos, y la mirada entonces se ensimisma en una ardilla o en el sutil y placentero balanceo de las hojas. Y -meciéndose en ese presente que se lleva las prisas bien lejos- podemos escuchar hasta los latidos de nuestro corazón...

Podemos no pensar en nada (¿alguien lo ha logrado?) y podemos pararnos a analizar cosas que han pasado, que no entendemos, a las que nunca dedicamos tiempo por ser tan pequeñas que pasan desapercibidas... (quizá no tanto en nuestro subconsciente y en nuestros intentos para alcanzar la felicidad)... cosas que a veces no se hablan y se encallan, que se presionan hasta ahogarlas en el recuerdo a fin de seguir soportando valientemente nuestro día a día...

¡Y no me digas que no sabes de lo que hablo!!

Desde ese presente, hice un pequeño recuento de mi vida, agobiada en exceso últimamente por no poder llegar a todas las cosas que me gustaría.

Al principio del verano, tenía una lista nunca escrita en papel, pero grabada en mi mente, de tantas cosas que hacer en este mes de vacaciones, que me creaba ansiedad solo pensar que no me daría tiempo a hacerlo todo (siempre me quejo de que no aprendo a gestionar mi tiempo). Bien, no he hecho ninguna de ellas. Ni una sola.

Quería hacer montones de recetas con sus fotos este verano y preparar novedades para este blog. También quería escribir con tranquilidad (algo que antes hacía a menudo y he aparcado bastante por falta de tiempo). Por supuesto, solo era una pequeña parte de mi lista. No he hecho nada. Cero.

Como siempre, el rey de los importunios -el señor D.Inesperado- hizo una exclusiva de su aparición. Trajo un contratiempo de los más temidos: mi padre envejece rápido y necesita cuidados 24 horas. Ya no puede valerse por sí solo. Un invitado inesperado para unas vacaciones largamente esperadas. Casi finalizando el mes, me tomé unos días libres. Entonces es cuando recordé lo que siempre olvido: que solo importa el momento presente. Todas mis urgencias perdieron sentido cuando una sola se impuso: descansar.

John Lennon decía que

La vida es eso que pasa mientras uno hace planes

Yo ya no hago demasiados planes. Últimamente vivo al día y cada noche pienso: "Un día más superado"...

En este blog, donde siempre he cumplido mis fechas de publicación programadas y ante el que me siento a escribir para encontrar ese horizonte que a menudo pierdo, a día de hoy no sé si podré mantener las expectativas. Y sabéis qué he descubierto? Que me da igual. Voy a seguir escribiendo, cocinando y fotografiando, pero quizá no al mismo ritmo ni con la misma intensidad. Lo haré cuando pueda, cuando

las circunstancias me lo permitan y cuando me siga sirviendo de conexión con el mundo y/o conmigo misma. No lo quiero perder, pero no me voy a agobiar más con ello. Puedo tener otras prioridades. Haré lo que entienda que es mejor. Nada más.

Así que con este aire fresco, pero cargado de emociones, necesidades, contradicciones y abierta a cualquier giro que se presente en mi vida, os sugiero esta **crema fría de zanahorias con aromas orientales**.

He combinado varias recetas para encontrar una propia, adaptada a mi gusto.

Con ella os invito a descubrir cada día y a que probéis a **vivir más a menudo el presente**; a que sepáis encontrar también durante el invierno **momentos para dedicar a vosotros mismos**, abstrayéndoos de las **obligaciones ¿siempre inaplazables?...**

Con ella abrimos de nuevo el blog, cara al “nuevo curso” sin saber muy bien cuál será la próxima publicación... sobre la marcha.

Bienvenido de nuevo a ti, fiel lector. Bienhallado, por la parte que me toca. Volvemos a la carga. Vamos allá... como mejor sepamos hacerlo. Eso es lo que cuenta.

Receta Crema fría de zanahorias con aromas orientales

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 6 raciones)

450 g de zanahorias
1 chorro de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
130 g de [cebolla](#) picada
10 g de [jengibre](#)
160 g de leche de coco
Sal
600 g de agua mineral natural
4 [cardamomos](#) (enteros, con vaina y semillas)
1 cucharadita de [cúrcuma](#)
1 puñadito de hojas de [cilantro](#) fresco

Preparación

Cocemos las zanahorias limpias y preparadas, bien al vapor o hervidas. Escurrimos y reservamos.

En una olla, sofreímos la cebolla con un buen chorro de AOVE y un pellizco de sal, a fuego lento. Cuando esté blandita, agregamos la zanahoria cocida, el jengibre, la leche de coco, los cardamomos, la cúrcuma, el cilantro y el agua. Subimos el fuego y ponemos a cocer. Cuando empiece a hervir, reducimos al mínimo y dejamos así unos minutos (entre 5 y 10 minutos).


Apagamos el fuego, trituramos con una batidora y rectificamos de sal. Colamos, porque posiblemente quedará algún hilo de las vainas de cardamomo y de la fibra del jengibre.

Nota: Podríamos no poner las vainas de cardamomo y usar solo las semillas, pero realmente cuesta mucho más pelar la especia que colar la crema si hiciera falta... además, la vaina aporta más aroma.

Servimos. Para decorar, podemos espolvorear por encima a nuestro gusto unas semillas de sésamo, cilantro picadito o alguna rodaja fina de zanahoria.

Receta Crema fría de zanahorias con aromas orientales

Adaptación a Thermomix

 45 min

Ingredientes (para 6 raciones)

450 g de zanahorias
20 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
130 g de [cebolla](#) cortada en cuartos
10 g de [jengibre](#)
160 g de leche de coco
Sal
600 g de agua mineral natural
4 [cardamomos](#) (enteros, con vaina y semillas)
1 cucharadita de [cúrcuma](#)
1 puñadito de hojas de [cilantro](#) fresco
1 l de agua para el vapor

Preparación

- 1.- Pelamos y troceamos las zanahorias. Las colocamos en el interior del recipiente Varoma y -después de poner el agua para el vapor en el vaso- colocamos la tapa y el Varoma en su posición. Programamos **25 min/Varoma/vel cuchara**. Retiramos y reservamos. Vaciamos el vaso.
- 2.- Introducimos la cebolla en el vaso y la picamos **3 seg/vel 6**.
- 3.- Tras bajar los restos adheridos a las paredes hacia el interior del vaso, añadimos el aceite y sofreímos **7 min/Varoma/vel cuchara**.
- 4.- Incorporamos al vaso la zanahoria cocida, el jengibre, el cilantro, una cucharadita de sal, la leche de coco, los cardamomos y el agua. Cocinamos **10 min/Varoma/vel 4**. Rectificamos de sal.
- 5.- Esperamos que enfríe un poco la temperatura que marca la Thermomix hasta que marque 70 grados. Entonces, trituramos el conjunto **2 min/vel progresiva 5-10**.

Nota: Para servir, podemos decorar con cilantro picado, rodajas muy finas de zanahoria o semillas de sésamo.

Te recomendamos el artículo de “recuperacionvisual.com”: [zumo de zanahorias para tus ojos](#)

También te puede interesar:

Lubina a la espalda

Cómo limpiar y presentar una piña (vídeo)

Croquetas de Cabrales