

## CREMA DE CALABAZA Y FRUTOS DEL MAR AL AROMA DE NARANJA

### INGREDIENTES (4 raciones)

- 2 Cebollas morada
- 1 Calabaza red kuri mediana
- 1 Cucharada pequeña de jengibre
- 8 langostinos
- 3 Cucharadas soperas de AOVE
- 4 Dientes de ajo
- Pimienta al gusto
- 5 Hojas de naranjo agrio
- 2 Zanahorias
- 1 Guindilla de cayena
- 30g Berros de agua
- 1 Cucharada soperas de AOVE
- Cilantro
- 1 Unidad anís estrellado
- Cúrcuma
- 1 Cucharada pequeña de jugo de limón
- ½ Manzana verde
- 100cc Vino blanco

Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.  
Receta adaptada en colaboración con  
Esti Olabarrí Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

### PREPARACIÓN

#### Para la Crema de calabaza

Pelar y picar una cebolla morada, 2 ajos, la calabaza y las zanahorias. En una olla caliente salteamos la cebolla con el aceite de oliva, una vez transparente incorporamos el ajo junto con el jengibre, cocinamos unos minutos y agregamos la calabaza, la zanahoria y la guindilla de cayena; se mezcla, y después de que pasen 7 minutos de cocción, añadiremos el fondo de langostinos caliente, perfumamos con hojas de naranjo, y se cocina a fuego lento. Una vez que la calabaza está tierna sazonomos con pimienta y retiramos las hojas de naranjo y la guindilla. Procesaremos con una batidora hasta obtener una crema fina.

#### Para la marinada

Para preparar la marinada, picamos el cilantro. Pelamos y machacamos 2 dientes de ajo. Pelamos y cortamos una cebolla en cuartos. Limpiamos los langostinos. Pelamos y cortamos la manzana verde en pequeños cubos. Se colocan los dientes de ajo en el vaso de la batidora, junto con las raíces, hojas y tallos de cilantro, la cebolla morada, el aceite de oliva, media taza de vino blanco y el jugo de limón, procesando hasta obtener una pasta.

Reservamos la mitad de la marinada para los langostinos y volcamos el resto dentro de una sartén donde cocinaremos a fuego medio, incorporando la cúrcuma, la estrella de anís, la manzana verde y el resto de vino blanco, cocinando a fuego máximo y una vez que rompa a hervir se deja a fuego lento hasta que reduzca.

#### Para los langostinos

Colocamos los langostinos sobre una fuente y bañamos con la mitad de la marinada, cubrimos con papel film y reservamos dentro de la nevera durante unos minutos.

En una sartén caliente con aceite de oliva se sellan los langostinos de ambos lados, una vez sellados los bañaremos con la reducción de la marinada con manzana, cocinándolos unos minutos más sobre el fuego.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Se sirve en un plato hondo: la crema de calabaza, encima se colocan dos langostinos y decoramos con un ramillete de berros de agua o una flor de caléndula. Por último sazonamos con la reducción de la marinada con manzana.

Nutrientes	por ración
Kcal	230
Proteínas (g)	10,93
Lípidos (g)	10,98
Hidratos de Carbono (g)	16,16
Potasio (mg)	517
Fósforo (mg)	178,61
Calcio (mg)	116,04
Sodio (mg)	170,87
Magnesio (mg)	40,60

\*Rico en Yodo y Vit. D, E, C y A y ácidos grasos monoinsaturados

## LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

### Bebidas que se deben evitar:

- Bebidas azucaradas carbonatadas: (Refrescos de cola, lima, naranja, etc.) ya que además de favorecer la obesidad aumentan la formación de litiasis.
- Bebidas alcohólicas.
- Café y té: en pacientes con litiasis de oxalato cálcico ya que son alimentos que aportan gran cantidad de oxalatos.