

Crema de guisantes



Las cremas y sopas son muy apetecibles para una cena de invierno, y si son de [verduras](#) mucho mejor. [Los más pequeños](#), además, aceptan mejor la cuchara que el tenedor.

Esta crema se hace rápidamente con guisantes que podemos tener en el congelador durante semanas, y útiles en una cena improvisada. En esta ocasión yo utilicé guisantes salteados que sobraron de otra preparación (cocina de aprovechamiento), por eso le falta el color verde intenso. Para terminarlo le damos un toque de queso rallado que le aporta sabor y [trocitos de pan](#) que, en lugar de fritos, van al horno, más sanos pero igual de crujientes.

Los guisantes son una [legumbre](#) muy completa, nos proporciona, además de hidratos de carbono, [proteína](#) vegetal y abundante fibra, antioxidantes, sobre todo [vitaminas](#) (A, B, K), hierro, potasio.....

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 500 g de guisantes congelados extrafinos.
- 1 cebolla.
- 600-700 ml de caldo de verduras ó 300 de caldo + 300 de leche.
- 50 g de mantequilla.
- Aceite virgen extra.
- Sal.
- Un poco de parmesano rallado.

- 2 rebanadas de pan del día anterior.

¿Cómo lo preparo?

Encender el grill del horno (parte de arriba), poner las rebanadas de pan para tostarla por ambos lados. Partirlos en cuadraditos y reservar.

Picar una cebolla finamente y ponla a [pochar](#) en una cazuela con un poco de aceite hasta que quede dorada. Añade los guisantes, congelados, directamente a la cazuela con la cebolla pochada, cocer a fuego lento unos 2-3 minutos moviendo. Añadir unos 600-700 ml de caldo de verduras (o la mitad de caldo y la mitad de leche), sal y un poco de pimienta y dejar cocer unos 5-6 minutos a fuego lento. No conviene cocerlos mucho para que mantenga el color verde intenso.

Apartar y, en caliente, se va triturando mientras se le añade la mantequilla, hasta conseguir el espesor deseado.

Servir con los tropezones de pan y un poco de parmesano rallado.

También puede servirse con trocitos de queso tipo 'Burgos', troceado.

Esta crema también se puede tomar en verano fría. En este caso le viene muy bien añadirle, antes de triturar en crudo, unas hojas de hierbabuena.

*** Niños a partir de los 10 meses.** *(A los más pequeños se les puede trocear el pan sin tostar).*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
