

Crema de pistachos con guisantes



Una crema verde, verde, totalmente saludable, con un sabor increíble, apta para dietas vegetarianas.

Los ingredientes principales tienen en común el aporte de carbohidratos complejos, [proteínas vegetales](#), [minerales](#) y fibra. Los pistachos aportan [grasas insaturadas](#) y más antioxidantes.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 100 g de pistachos sin cáscara
- 250 g de guisantes frescos
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 1 cucharada de harina de trigo
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 cc de caldo de verduras, o agua.
- Sal, pimienta blanca molida

¿Cómo lo preparo?

Pon en remojo los pistachos en agua caliente 1-2 horas hasta que se ablanden y puedan pelarse. Retira la piel cuando estén listos.

Limpia los guisantes y los pones en agua hirviendo sólo 2-3 minutos. Tienen que quedar “al dente”. Cuélalos y lávalos con agua fría para que conserven el color verde fresco.

Pica la cebolla y el puerro y los salteas en una cacerola con el aceite de oliva. Añade la harina y remueve hasta que se dore un poco. Añade la mitad de los guisantes y reserva el resto. Mueve unos minutos y añade el caldo de verdura. Pon la sal y la pimienta. Tapa y cocina unos 15 minutos a fuego medio. Pasa la mezcla a una buena trituradora y añade los pistachos pelados, reservando algunos para adornar. Tritura hasta conseguir una crema fina. Si queda muy líquida pásala de nuevo a la olla y cocina unos minutos más sin que hierva para llegar a la textura deseada.

Se sirve un cucharón de crema que cubra la base del plato y encima un puñado de los guisantes que habíamos reservado.

- Niños a partir de 6-8 meses (los pistachos han de estar machacados antes de los 3 años).

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
