

# Crema antiinflamatoria de zanahoria y cúrcuma



## Consejo del chef

Sirve esta crema caliente y decora con un chorrito de aceite, semillas y perejil fresco.

## Raciones para 2

4  
Zanahorias  
2  
Patatas  
2  
Cucharadas de cúrcuma en polvo  
1  
Cucharadita de nuez moscada  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Pimentón  
Perejil  
Semillas de calabaza y girasol

- 1 En una cazuela con agua hirviendo cocinamos las zanahorias y las patatas peladas y cortadas en dados. Cuando estén blanditas retiramos el exceso de caldo, salpimentamos, agregamos las especias y batimos hasta obtener una crema homogénea.
- 2 En un recipiente a parte, mezclamos 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra con una cucharadita de pimentón ahumado para obtener un aceite tintado.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/crema-antiinflamatoria-de-zanahoria-y-curcuma/>

**COOKING**  
**LOVERS** 