

Recetas de Zanahoria. Ideal para un buen bronceado



Vale la pena incorporar la **zanahoria** en la alimentación de toda la familia. Su aporte de betacarotenos, provitamina A y yodo, entre otros nutrientes, la convierten en una verdura «a tener en cuenta». Por eso, no nos cansamos de presentaros **recetas con zanahoria** como estas que comparto con vosotros hoy.

Empezamos con una **mayonesa de zanahoria**, y unas **croquetas de zanahoria**

¿Las vemos?

Mayonesa de Zanahoria

A veces hay necesidad de picar algo, de comer algo para acompañar un [aperitivo](#), o una charla entre amigos o esperando la cena.

Y para resolver este antojo de forma sana nos inspiramos a la receta de un chef argentino, Pedro Lambertenghi, que publicó una [mayonesa casera](#) que me encantó pues era una crema toda vegetal con un ingrediente que le gusta a todo el mundo, la [zanahoria](#). Sí, sí, ¡mayonesa de zanahoria!

Es una salsa o [dip](#) para darle mucha alegría a las galleta de arroz, que es lo que todos los celíacos o los intolerantes al gluten tienen en casa, y tiene un color decididamente optimista. Os informo que tuvo mucho éxito, vamos, que desapareció mientras esperábamos al plato principal.

Ingredientes: (con estas medidas sale un frasco mediano grande):

- 500 gr de zanahorias
- 200 ml de aceite neutro (o sea no de oliva ...pero yo soy italiana y le puse aceite..de oliva)
- 100 gr de tahine, crema de sésamo*
- 1 cucharadita de miel
- Sal
- Pimienta negra de molinillo

* sin gluten y/o contaminación de gluten. Consulta listados Asociaciones de celiacía

Preparación de la mayonesa de zanahoria

Pelar las zanahorias y hervirlas hasta que estén tiernas. Batir juntos todos los ingredientes excluido el aceite. Echar muy despacio (como si fuera una mayonesa) el aceite mientras se sigue batiendo hasta lograr una crema con una textura similar a la de una mayonesa. ...pues es una mayonesa..



Croquetas de zanahorias



Esta es una nueva manera de aprovechar todos los beneficios de la **zanahoria** que **contiene vitaminas, minerales y elevadas cantidades de betacarotenos** que son estupendos para la piel y la vista.

Así de una manera fácil y con unos **ingredientes muy económicos y tradicionales** vamos a hacer una cena fácil y muy divertida.

Ingredientes para las zanahorias croquetas

Para la bechamel:

- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias grandes
- 30 gr de aceite de oliva
- 55 harina
- 300 de leche
- 1 pica de sal, pimienta y nuez moscada

Para el rebozado

- Harina
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite (para freír)

Preparación tradicional de las croquetas de zanahoria (15-20 unidades aproximadamente)

Picar la zanahoria muy fina a mano o con una picadora

Picar la cebolla y en una cazuela con aceite, rehogarla hasta que esté bien pochada (semitransparente), tardará unos 7-10 minutos.

Añadir la zanahoria, cocinar unos 5-7 minutos más.

Incorporar la harina a la cazuela y rehogarla 5 minutos removiendo constantemente con una cuchara.

Agregar la leche tibia, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar y remover con unas varillas constantemente a fuego medio hasta tener una textura homogénea y espesa.

Verter la bechamel en una placa, colocando papel de film directamente encima de la superficie y llevar a la nevera por un mínimo de 4 horas.

Cortar en triángulos con forma de zanahoria, pasar por harina, huevo y finalmente por pan rallado, freír en aceite bien caliente. Dejar enfriar, formar las croquetas, pasar por huevo y pan rallado y freír en aceite bien caliente, dejándolas escurrir en papel absorbente.

Presentar con una hojita de perejil encima.

Preparación para thermomix de croquetas de zanahoria (15-20 unidades aproximadamente)

Picar la zanahoria 5 segundos a velocidad 5 sacar del vaso y reservar.

Picar la cebolla 5 segundos a velocidad 5, agregar el aceite y programar 7 minutos, temperatura Varoma y velocidad cuchara.

Añadir la zanahoria y programar 10 minutos, temperatura Varoma y velocidad cuchara.

Incorporar la harina y programar 5 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

Agregar la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programar 8 minutos, temperatura 100° y velocidad 1

Verter la bechamel en una placa, colocando papel de film directamente encima de la superficie y llevar a la nevera por un mínimo de 4 horas.

Cortar en triángulos con forma de zanahoria, pasar por harina, huevo y finalmente por pan rallado, freír en aceite bien caliente. Dejar enfriar, formar las croquetas, pasar por huevo y pan rallado y freír en aceite bien caliente, dejándolas escurrir en papel absorbente.

Presentar con una hojita de perejil encima.

Nota: si queréis evitar la fritura se pueden hornear a 180° pinceladas con un poco de aceite hasta que estén dorada.

¡Q aproveche!