



CREMA DE GUATILA



RACIONES
5 porciones

La cidra o guatila es un alimento autóctono de nuestro país y fue uno de los alimentos más importantes para la salud nutricional de nuestros antepasados. Este tubérculo se cultiva en mayor proporción en el altiplano cundiboyacense y es conocido por sus beneficios a la salud. La cidra o guatila es muy versátil a la hora de incluirla en nuestras recetas cotidianas.

INGREDIENTES

- 2 guatilas grandes cortadas en trozos.
- 1 zanahoria.
- ¼ de pechuga de pollo.
- Ajo.
- Cebolla junca.
- Cilantro.
- Hojas de apio.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. En 1 ½ litro de agua agregue ajo, cebolla junca, cilantro y las hojas de apio, hasta que el agua hierva.
2. Luego agregar las guatilas, la zanahoria y la pechuga de pollo.
3. Si es posible, cocinar junto con el hueso de la pechuga para potencializar el sabor, salpimentar al gusto.
4. Dejar en cocción por 30 minutos, una vez todos los ingredientes estén bien cocidos bajar del fuego y dejar reposar, después licuar toda la preparación hasta obtener la consistencia de crema deseada, si agregó un hueso de pollo a la mezcla, retírelo antes de licuar.
5. Puede servirse con crocantes de guatila (julianas de guatila fritas).