

Receta cedida por [Isabel Moreno](#)

Preparación

1. Pochar la cebolla en una olla con aceite de oliva extravirgen y con una pizca de sal hasta que esté bien doradita.
2. Añadir el apio picadito y la calabaza. Incorporar una pizca de sal y dejar que se dore ligeramente.
3. Añadir el alga wakame picadita. Puedes cortarla con unas buenas tijeras de cocina. Mezclarlo todo.
4. Añadir agua para cubrir y llevar a hervor. Dejar que hierva durante 5 minutos y después añadir las lentejas y el resto del agua.
5. Bajar el fuego, tapar y dejar cocinar hasta que la calabaza esté blandita y se hayan desecho las lentejas. Aproximadamente unos 30 minutos.
6. Disolver el shiro miso en un poco del caldo y añadirlo a la crema.
7. Triturarlo todo reservando primero un poco del caldo para obtener la consistencia deseada.
8. Rallar la peladura de medio limón y añadirlo a la crema mezclando bien. Si te gusta el sabor alimonado, puedes utilizar el limón entero.
9. Servir la crema en bols individuales y espolvorear un poco de cilantro picadito por encima.

Crema de calabaza y lenteja roja

Ingredientes

1 cuarto de calabaza cortado en cubos (unos 500 g)

2 cebollas picaditas finas

1 tira de apio

1 taza de [lentejas rojas](#) bien lavadas

1,5 litros de agua

5 cm de alga [wakame](#)

1 c.s. de [shiro miso](#) (opcional)

Aceite de oliva extravirgen

[Sal marina integral](#)

Cilantro

Ralladura de limón

Caldo vegetal
