

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Potaje de guisantes secos partidos con calabaza y cebolla

### Ingredientes

250 gramos de guisantes secos partidos

---

100 gramos de calabaza

---

2 cebollas

---

Un manojito de cebollinos

---

2 cucharadas de miso de cebada

---

### Consejo

"Es un plato ideal durante la transición del verano tardío al otoño. Relaja el estómago. Da calor interior, reconforta emocionalmente."

### Preparación

1. Dejar en remojo los guisantes secos
2. Cambiar al agua, cocerlos en la olla a presión a fuego alto diez minutos, con agua que les cubra
3. Añadir la calabaza partida en cubos
4. Saltear las dos cebollas, añadirla a la mezcla y seguir cociendo a fuego bajo
5. Cortar los cebollinos pequeños
6. Disolver dos cucharadas de miso de cebada en un poco de agua hasta obtener una textura cremosa
7. Saltear los cebollinos con unas gotas de aceite en una sartén, añadir el miso y seguir salteando 2 min más. Añadir esta mezcla al potaje