

Ροζ κρέμα από καρυδι



Μία από τις super απλές αγαπημένες μου συνταγές που φτιάχνω στα foodmusic shows, είναι αυτή τη ροζ κρέμα καρυδιού που μοιάζει λίγο με ταραμά. Έχω παρατηρήσει πως ο κόσμος δεν ενθουσιάζεται μόνο με τη γεύση του αλλά και με την απλότητά του. Δεν είναι καθόλου λίγοι που μου λένε ότι με το που επιστρέψουν σπίτι θα το φτιάξουν. Και γιατί να μην το φτιάξουν; Είναι τόσο απλό και γρήγορο που μπορεί να αποτελέσει μία ιδανική λύση όταν θέλεις κάτι υγιεινό να αλείψεις πάνω σε μια ρυζογκοφρέτα ή για να βουτήξεις τα καροτάκια και τα αγγουράκια που σκοπεύεις να μασουλήσεις.

Τι χρειάζεσαι;

- 100 γρ. καρυδόψιχα
- 1 κόκκινη γλυκιά πιπεριά Φλωρίνης
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κοτσάνι σέλερι και 1-2 φύλλα (προαιρετικά)
- ελάχιστο αλάτι (προαιρετικά)

Βάζεις τα καρύδια μόνα τους στο μούλτι και χτυπάς να γίνουν κρέμα. Κόβεις την πιπεριά, αφαιρώντας τα σποράκια, και το κρεμμυδάκι σε μικρά κομμάτια και τα βάζεις στο μούλτι με την κρέμα. Χτυπάς μέχρι να λιώσουν και να γίνουν ένα ομοιόμορφο ροζ ντιπ. Προαιρετικά μπορείς να προσθέσεις ένα κοτσάνι σελερι για να δώσει όγκο και 1-2 φύλλα σέλινου για έξτρα γεύση. Μπορείς να το αλείψεις στο ψωμί, να το χρησιμοποιήσεις ως ντιπ, να το σερβίρεις πάνω σε καναπεδάκια, να το βάλεις σε σάντουιτς σαν σάλτσα ή να το σερβίρεις πάνω σε ψητά λαχανικά. Μία φορά το δοκίμασα και ως σάλτσα σε ζυμαρικά.

Πρόσφατα που πήγα στα Ζαγοροχώρια, επέστρεψα με μία μεγάλη σακούλα καρύδια τα οποία ήταν σχετικά φρέσκα (Η ψίχα τους ήταν άσπρη και αρκετά μαλακιά). Αυτά τα καρύδια φτιάχνουν καταπληκτική κρέμα αλλά μπορείτε να πετύχετε και το ίδιο αποτέλεσμα αν τα μουλιάσετε σε νερό πριν τα λιώσετε στο μπλέντερ..

Αυτή η συνταγή μπορεί να σου βάλει και άπειρες ιδέες για πειραματισμούς. Το καρύδι όπως και οι

περισσότεροι ξηροί καρποί όταν είναι ωμοί και ανάλατοι αποτελούν ιδανική βάση για σάλτσες, κρέμες και ντιπς. Μπορούν λοιπόν να μετατραπούν εύκολα και γρήγορα σε νόστιμες, θρεπτικές και υγιεινές λιχουδιές. Προσωπικά φτιάχνω σκορδαλιά και ταραμοσαλάτα με βάση το καρύδι και τα αμύγδαλα αντίστοιχα. Τέτοιες ιδέες είναι και εξαιρετικές για διαβητικούς που πρέπει να αποφεύγουν τροφές που εκτινάσσουν το ζάχαρο όπως το ψωμί και οι πατάτες. Είναι επίσης υγιεινές, ότι πρέπει δηλαδή για όσους δεν τρώνε γαλακτοκομικά και θέλουν εναλλακτικό του γιαουρτιού.