

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

añadir el sésamo justo antes de servir

## Descripción:

variante de la crema de calabacín clásica, con el toque de semillas de sésamo un plato ligero, fácil y rico

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 grande de calabacín
- -2 patatas medianas
- 1 cucharada de margarina
- 4 porciones de quesitos desnatados
- un vaso de leche
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 rebanadas de pan de molde
- una pizca de sal

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, la cantidad siempre dependerá del tamaño del calabacín, poner uno grande o 2 pequeños . las rebanadas de pan son para hacer unos picatostes tostados y ponerlos al final del plato junto a las semillas de sésamo

### Paso 2

en una cazuela poner la cucharada de margarina a calentar, pelar la patata y el calabacín y trocear.

### Paso 3

remover las patatas y el calabacín y añadir agua justo hasta cubrirlas. Añadir sal al gusto. A los 10 minutos, añadir el vaso de leche y los quesitos, cocer hasta que la patata está cocida, otros 10 minutos. Pasarlo todo por la batidora

#### **Paso 4**

*Partir las rebanadas de pan en triángulos y tostarlos. Al emplatar, poner en cada plato 3 picatostes, y espolvorearlo con las semillas de sésamo*