

Creador: Daniel Olmedo M **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

El truco de esta receta:

“Si el toque de naranja en la crema de calabaza no te convence se puede suprimir sin problema”

Descripción:

Una manera de comer verdura sana y deliciosa.

Ingredientes para 4 personas :

- Un poco de aceite
- 1 Puerro
- 2 Zanahorias grandes
- 500 gr de Calabaza pelada y troceada
- Caldo de carne, verduras o agua
- Pimienta negra
- 100 gr de Queso fresco o 2 quesitos
- 1/2 Naranja de mesa pelada y troceada
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpiamos y troceamos las verduras. Calentamos el aceite y pochamos la zanahoria con el puerro; cuando esté listo añadimos la calabaza y rehogamos un par de minutos. Salpimentamos.

Paso 2

Cubrimos las verduras con un poco de caldo de carne o verdura, o incluso agua. Tapamos la cazuela y cocinamos durante 30” aproximadamente desde que empiece a hervir. Pasado el tiempo comprobamos, pinchando con un tenedor, que la calabaza está tierna.

Paso 3

Sacamos del fuego, añadimos el queso fresco o los quesitos y la naranja limpia, sin piel y troceada. Trituramos la mezcla con la batidora y servimos bien caliente. Podemos acompañar la crema de calabaza y naranja con unos picatostes, un poco de nata, aceite de oliva, pipas, o taquitos de jamón frito. “Este tipo de cremas congelan perfectamente si no llevan patata, así que puedes preparar cantidad sin problema y dividirla en varias raciones para otros días”