

Creador: Irene Delafú



Descripción:
MU RICO.

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Añádele un poco de curry y rebaña con pan de cereales. También está buena que te caes al suelo con bacalao pero la crisis hace mella.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g. de Calabaza
- 1 grande de Puerro
- 2 ó 3 de Patatas
- 2 Zanahoria
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 cucharaditas de Sal
- Agua

Preparación:

Paso 1

Lo más importante del asunto es LIMPIAR LOS PUERROS, porque no mola un pegao encontrarse chinitas mientras comes... Una vez limpio lo cortamos en rodajas sin ningún tipo de compasión y calentamos el aceite de oliva en una olla a presión de buen tamaño. Sofreímos los puerros a fuego medio mientras cortamos (y pelamos) las zanahorias en rodajas. Se añaden a la olla y se remueve. Cortamos en taquitos la calabaza y pelamos las patatas que también cortaremos en trozos majos. Lo echamos todo a la olla, de golpe o uno por uno ahí depende del aburrimiento y del tiempo libre del sujeto que cocine. Removemos y añadimos agua hasta cubrir y unas 3 cucharaditas de sal (a mí me gusta con poca). Subimos el fuego al máximo y a la que hierva, nos armamos con la tapa y la tapamos. Cuando la válvula suba bajamos el fuego casi al mínimo y dejamos cocinar 15 minutos. A vuestra elección dejo el hecho de meterle batidora o no. Nos os lo voy a dar todo hecho ;)