

Creador: Paco Llull



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en colesterol

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Sustituir el cebollino por un poco de queso rallado.

Descripción:

Una buena receta para la temporada de otoño que se puede servir acompañada de picatostes o daditos de beicon.

Ingredientes para 4 personas :

- 750 gr de Calabaza
- 1 Puerro
- 2 Nabos
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva
- 1 l de Caldo de verduras Gallina Blanca
- 1 cucharada de Cebollino
- 1 cucharada de Jengibre molido
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Pelar y trocear la calabaza y los nabos. Picar la parte blanca de puerro en trocitos finos.

Paso 2

En una cazuela se pone aceite a calentar y se saltea el puerro, la calabaza y los nabos.

Paso 3

Cuando esté todo bien rehogado se añade el caldo de verduras y se sazona con el jengibre, la pimienta y la sal. Llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego bajo durante media hora.

Paso 4

Triturar con la batidora, rectificar de sal si fuera necesario y pasar por el tamizador.

Paso 5

Espolvorear con un poco de cebollino picado y lista para servir.