Crema de calabaza y zanahoria

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Diana1979 **Recetizador:** mailo



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Una crema apetecible para el otoño

Ingredientes para 4 personas :

- 400g de Calabaza
- 5-6 de Zanahorias
- 1 Cebolla
- 1 Puerro
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de Jengibre
- Algún tipo de quesito, queso en crema , etc.

Preparación:

Paso 1

Picamos y pelamos toda la verdura. En una olla echamos un chorrito de aceite y cuando este un poco caliente añadimos la cebolla y el puerro y lo salteamos unos minutos, a continuación añadimos la calabaza y la zanahoria. Esperamos 5 minutos y añadimos agua hasta cubrir la verdura.

Paso 2

Salpimentamos y añadimos el jengibre a nuestro gusto y dejamos cocer a fuego alto entre 5 y 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Retiramos del fuego y añadimos el queso, removemos y trituramos todo con la batidora.

Paso 3

Servimos con pimienta y unas semillas.