Crema de Calabaza

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

Creador: ÁlvaroRecetas **Recetizador:** mailo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

Descripción:

Hoy vamos a preparar una crema muy deliciosa, es muy ligera y no tiene grasas. Muchos al escuchar el nombre de Calabaza, dirás no debe de estar buena. Pues no es así, anímate a hacerla y quedarás sorprendido. Utilizaremos unos ingredientes tan básicos, que te quedará con una textura y cremosidad sorprendente. A los fogones....A cocinar.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 puerro mediano de 1kg de calabaza en trozos 2 patatas medianas
- 1 cebolla mediana de 1 zanahoria Aceite de oliva
- Pimienta negra molida de Agua Sal
- Perejil para decorar de 1 pastilla de Avecrem. 2 rebanadas de pan, para los picatostes.

Preparación:

Paso 1

Lo primero que haremos será preparar todas las verduras para la crema. Cortamos la cebolla a trozos, la zanahoria, el puerro y las patatas. Lo más complicado ahora el trocear la calabaza y limpiarla, la quitamos la piel del exterior, y del interior las semillas. Y la troceamos a trozos.

Paso 2

En una cacerola mediana, añadimos el aceite de oliva. Cuándo esté caliente el aceite introducimos las verduras y la calabaza en trozos. Las rehogamos durante 10 minutos añadiendo la sal y moviendo de vez en cuando. Una vez rehogadas las verduras, añadimos el agua hasta la mitad. Que queden cubiertas las verduras, tapamos y dejamos a fuego medio alto hasta que estén cocidas. Rectificamos de sal si hace falta y condimentamos con pimienta negra molida y la pastilla de Avecrem. Y que siga cociendo.

Paso 3

Finalizado el tiempo de cocción, retiramos del fuego y batimos con la batidora de mano. Si lo deseas puedes pasarlo por el chino para que quede más fina. Freímos en una sartén los picatostes de pan, y los reservamos. Servimos la crema en un plato, y decoramos con perejil y los picatostes de pan tostado, igual que en la foto.

Paso 4

https://cocinandoconamorconalvaro.wordpress.com/