

Creador: Luis Muñoz



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Espolvorear con queso rallado o añadir unos picatostes.

Descripción:

El calabacín proporciona vitaminas, minerales y fibra sin aportar apenas calorías.

Ingredientes para 4 personas :

- 3 Calabacines
- 1 Cebollas
- 1 grande de Patata
- 1 pastilla de Caldo de Verduras Knorr
- 4 Quesitos El Caserío
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Lavar los calabacines quitarles la punta y cortarlos en rodajas. Pelar la patata lavarla y partirla en trocitos. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.

Paso 2

Calentar el aceite en una cazuela, añadir la cebolla y rehogarla a fuego suave durante 4-5 minutos. Añadir el calabacín y la patata. Rehogar durante 3 minutos.

Paso 3

Añadir tres vasos de agua junto con la pastilla de caldo, sazonar y dejar que hierva. Cuando rompa a hervir se tapa y se cuece a fuego medio durante 15-20 minutos.

Paso 4

Cuando esté cocido se retira del fuego y se añaden los quesitos. Triturar con la batidora y pasar por el tamizador para que nos quede una crema más fina.

Paso 5

Espolvorear con un poco de pimienta molida y servir calentita.