Crema de calabaza

Nombre de la receta

Crema de calabaza

Tiempo

1/2 Horas

Dificultad

Muy sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Crema fácil y ligera de calabaza

Ingredientes

- 1/2 Kilos de calabaza limpia
- 1/2 puerro pequeño
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 patata mediana
- 1 pastilla de caldo (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 12 mini tostas

Pasos

1 Pelamos y picamos la calabaza en cuadraditos. Hacemos lo mismo con la patata y cortamos en

rodajitas el puerro, la cebolla y los ajos.

2 En una cacerola honda echamos todos los ingredientes, cubrimos de agua y añadimos el aceite y la pastilla de caldo. Ponemos a hervir durante 20 minutos aprox.

3 Cuando la patata esté tierna, rectificamos de sal y pasamos directamente a triturarla con la batidora.

4 Servimos acompañado de 3 minitostas en cada plato.

Observaciones o consejos

Normalmente, la crema de calabaza se enriquece con nata, queso, etc... Igualmente se pueden sofreir los ingredientes. En lugar de minitostas se echan cuadraditos de pan frito o tostones, pero esta receta resulta muy adecuada para personas con dieta o alérgicos a los lacteos.

Autor

Matilde Linares