Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Crema de calabaza y gambones

30min · 6 raciones · 202 kcal

Ingredientes

FUMET DE GAMBONES

- **700gr** de gambones crudos sin pelar
- **30gr** de aove
- **120gr** de cebolla en cuartos
- **1 cucharadita** de sal
- **700gr** de agua

SOFRITO

- **30gr** de aove
- **75gr** de puerro en rodajas de 1 cm
- **400gr** de calabaza en trozos
- **150gr** de patatas en trozos
- **30gr** de brandy
- **1 cucharadita** de sal
- **1** - 2 pellizcos de pimienta molida
- **1 cucharadita** de mantequilla

Elaboración

FUMET DE GAMBONES

1. Pelamos los gambones y reservamos
2. En una cacerola honda ponemos el aove, los con las cáscaras de los gambones, la cebolla y sofreímos unos minutos
3. Agregamos la sal, el agua y ponemos a hervir a temperatura media-alta unos 8-10 min
4. Colamos y reservamos el fumét

SOFRITO

5. En otra cacerola ponemos el aove, el puerro y sofreímos unos 6 min
6. Agregamos el brandi y flambeamos
7. Añadimos la calabaza, la patata, la sal, la pimienta y el fumet, seguimos cocinando a fuego medio-alto unos 12 min
8. Cuando tengamos la calabaza y la patata tierna, añadimos la mitad de los gambones, dejamos un par de minutos más y a continuación trituramos todo hasta obtener una crema homogénea

MONTAJE

9 La otra mitad de los gambones los marcamos en una sartén con un chorrito de aove, servimos la crema y colocamos los gambones encima

POR RACIÓN	11 g Proteínas	11 g Grasas	13 g Hidratos	1,5 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya