Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabaza asada

30min · 6 raciones · 118 kcal

Ingredientes

- **1.200 g** de calabaza pelada y limpia
- **2** zanahorias grandes
- **2** cebollas medianas
- **4 dientes** de ajo
- **1.000 ml** de caldo de verduras o pollo, aproximadamente
- AOVE Koroneiki
- Sal y pimienta negra al gusto
- Una pizca de nuez moscada (opcional)
- Un chorrito de nata o leche de coco (opcional)
- Semillas de calabaza tostadas para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	1,8 g
Grasas	9,3 g
Hidratos	8 g
Fibra	1,7 g

Elaboración

1. Asa las verduras. Precalienta el horno a 200 °C. Trocea la calabaza, las zanahorias y las cebollas. Colócalas en una bandeja junto con los dientes de ajo, sal, pimienta y un buen chorrito de AOVE.
2. Hornea. Cocina durante 30-35 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.
3. Tritura. Pasa las verduras asadas a una olla, añade 500 ml de caldo y tritura hasta conseguir una textura fina y cremosa. Incorpora el resto del caldo poco a poco hasta conseguir la consistencia que más te guste.
4. Dale tu toque. Rectifica de sal y pimienta y añade una pizca de nuez moscada. Si te gusta más cremosa, puedes incorporar un chorrito de nata o leche de coco.
5. El toque final. Sirve caliente, termina con un hilo generoso de AOVE Koroneiki en crudo, semillas de calabaza tostadas y un poco de pimienta negra.

RECOMENDACIONES

Si asas las verduras antes de preparar la crema, el resultado cambia por completo. El truco está en asar las verduras y terminar con un buen AOVE en crudo, que aporta aroma y personalidad a cada cucharada.

Hecho con CookNest