Gotxei



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Puré de calabaza con huevo

+4h · 6 raciones · 298 kcal

Ingredientes

- **4** zanahorias de buen tamaño
- Calabaza, el doble de cantidad que de zanahoria
- **2** puerros
- **1** cebolla grande
- **1** patata
- **3 dientes** de ajo
- Un par de ramas de jengibre peladas
- **3 hojas** de laurel
- Unos 100g de queso feta (a veces)
- Caldo de verduras natural hasta la mitad de la olla
- Agua hasta cubrir todos los ingredientes
- Chorrito de AOVE
- Huevo cocido
- Pipas de calabaza

Elaboración

1. Añadir en la olla la calabaza, la zanahoria, los puerros, la cebolla, la patata, los dientes de ajo, el jengibre pelado y las hojas de laurel
2. Si se desea, añadir el queso feta
3. Cuando todo esté dentro de la olla, echar caldo de verduras hasta la mitad de la olla y después agua hasta cubrir todos los ingredientes
4. Tapar la olla y programar en cocción lenta 6 horas y 30 minutos
5. Al terminar el tiempo, apagar la olla y retirar las hojas de laurel
6. Retirar más o menos 2/3 del caldo obtenido, para que quede espesito, y guardarlo para congelar y aprovecharlo en el próximo puré o como caldo para otro plato
7. Batir todo bien y servir en el plato con un chorrito de AOVE, el huevo cocido en dados y las pipas de calabaza por encima

RECOMENDACIONES

Sale bastante cantidad y se puede congelar.

POR RACIÓN · **14 g** Proteínas · **16 g** Grasas · **27 g** Hidratos · **4 g** Fibra

Hecho con CookNest