Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabaza y curry

30min · 3 raciones · 228 kcal

Ingredientes

- 1/2 calabaza
- 2 puerros
- 200 ml de caldo de pollo o de verduras (que cubra todo)
- Sal y pimienta molida
- 2 lonchas de queso tipo tranchete
- 1/2 cucharadita de curry
- Pipas de calabaza

POR RACIÓN

Proteínas	9,7 g
Grasas	8,9 g
Hidratos	33 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos el puerro, quedándonos con la parte del centro.
2. La calabaza la compré ya cortada, si no, tendréis que pelarla y cortarla a trozos iguales.
3. Lo añadimos todo a una olla con el caldo de pollo y calentamos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, momento en que lo pondremos a fuego medio-bajo.
4. Dejamos que se haga tapado durante 30 minutos y vamos removiendo de vez en cuando.
5. Añadimos la sal, la pimienta, el curry y el queso en loncha, y removemos 5 minutos antes de sacarlo.
6. Lo trituramos todo bien con la batidora y listo. Yo añadí también pipas de calabaza por encima.

RECOMENDACIONES

El curry le da un toque especial.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta