

# Crema de calabacín con picatostes al pecorino

acompañada de pan de ajo casero

Vegetariano

12



Pan de chapata



Caldo vegetal



Queso crema



Puerro



Calabacín



Pecorino



Leche

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 30 mins



Para las ocasiones en las que quieres un plato de cuchara caliente (y probablemente acurrucarte en el sofá a ver una película justo después), te ofrecemos esta crema de calabacín y puerro. Si ya sonaba interesante, ¿qué te parece si le añadimos picatostes caseros y pan de ajo? No te quedes con la duda y pruébala.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, tapa, jarra medidora, bol mediano, olla, pincel de silicona, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pan de chapata <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Puerro	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pecorino* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Leche <b>7)</b>	200 ml	400 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	300 ml	600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	550g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2011/481	366/87
Grasas (g)	22,6	4,1
de las cuales saturadas (g)	8,1	1,5
Carbohidratos (g)	66,3	12,1
de los cuales azúcares (g)	10,3	1,9
Proteínas (g)	20,3	3,7
Sal (g)	3,7	0,7

## Allergens

**7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## 1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



## 4 Hornea el pan

En un bol pequeño, mezcla el **ajo** restante con un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Corta el **pan de chapata** restante en triángulos y añade encima el aceite de **ajo** con un pincel de cocina. Coloca el **pan de ajo** al otro lado de la bandeja de horno y hornea a media altura 8-10 min o hasta que el **pan** se dore.

**CONSEJO:** Si no tienes un pincel de cocina, puedes utilizar una cucharilla.



## 2 Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega el **puerro** y el **calabacín**, **salpimienta** y saltea 6-8 min, removiendo. Agrega la **leche**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego medio-alto 5-7 min, removiendo ocasionalmente.



## 5 Tritura la crema

Cuando las **verduras** estén tiernas, con la ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** lisa. Prueba la **crema** y **salpimienta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito más de agua si prefieres la crema menos espesa.



## 3 Prepara los picatostes

Corta la mitad del **pan de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en un bol. Agrega el **queso pecorino**, un chorrito de **aceite** y **pimienta** y remueve bien hasta cubrir el **pan**. Luego, coloca los **picatostes** al **pecorino** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno.



## 6 Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla con varillas el **queso crema** con un chorrito de **agua**. Sirve la **crema de calabacín** en platos y agrega encima el **queso crema**. Cubre la **crema** con **picatostes** al **pecorino** y acompaña con el **pan de ajo**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

