

Crema de calabaza con pipas tostadas con picatostes caseros al curry

Familia Vegetariano

11



Calabaza violín a dados



Puerro



Semillas de calabaza



Caldo vegetal



Cebolla



Curry en polvo



Pan de chapata



Queso crema

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 45 mins



¿Buscas una crema invernal que disfrutar antes de volver bajo la manta? Esta crema de calabaza es perfecta para ti y para todos los vegetarianos, la acompañamos con unos picatostes caseros al curry y unas pipas tostadas para que disfrutes del crujiente que ambos aportan.

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:

Bol, túrmix, olla grande, jarra medidora, tostadora, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	500 ml	1000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	464 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2227/ 532	480/ 115
Grasas (g)	24,9	5,4
de las cuales saturadas (g)	6,6	1,4
Carbohidratos (g)	75,3	16,2
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,0
Proteínas (g)	15,3	3,3
Sal (g)	3,6	0,8

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza 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 los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. 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.



2 Tuesta las semillas

Calienta una olla a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Luego, retira de la olla y reserva.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las semillas, se quemán con facilidad.



3 Rehoga las verduras

Limpia la olla, luego, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego añade el **puerro** y la **cebolla**, **salpimiento** y cocina todo junto 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que empiecen a dorarse y a quedar transparentes.



4 Prepara los picatostes

Mientras tanto, abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté dorado y crujiente. Cuando esté listo, corta el **pan de chapata** en dados de 2 cm y colócalo en un bol. Adereza con la mitad del **curry en polvo**, un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal** y remueve.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



5 Prepara la crema

Cuando las **verduras** de la olla estén listas, agrega la **calabaza** y rehoga a fuego medio 1 min más. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **curry en polvo** restante y el **caldo vegetal**. Remueve y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 12-14 min, hasta que la **calabaza** esté tierna. Tritura con un túrmix, hasta obtener una **crema** lisa. Luego, añade la mitad del **queso crema**, **mantequilla**, **sal** y **pimienta** al gusto y tritura de nuevo.



6 Emplata y disfruta

En un bol, mezcla con varillas el **queso crema** restante con un chorrito de **agua**, de forma que quede menos espeso. Sirve la **crema de calabaza** en platos hondos y añade encima los **picatostes al curry**, el **queso crema** y las **semillas de calabaza** tostadas.

¡Que aproveche!

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

