



Crema suave de calabacín, eneldo y queso crema con picatostes caseros y tostadas al pesto

Vegetariano 30 minutos

7



Pan de chapata



Eneldo



Pesto de albahaca



Caldo vegetal



Calabacín



Queso crema



Puerro

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén mediana, cazo, tapa, olla, bandeja de horno con papel de horno, túrmix.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|---|------------|------------|
| Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70) | 2 unidades | 4 unidades |
| Eneldo | 1 unidad | 1 unidad |
| Pesto de albahaca 2) 7) 14) | 50 gramos | 100 gramos |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Calabacín | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso crema 7) | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|------------|-----------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 357 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2013/481 | 564/135 |
| Grasas (g) | 18,5 | 5,2 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,9 | 1,4 |
| Carbohidratos (g) | 63,4 | 17,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,3 | 2,3 |
| Proteínas (g) | 15,2 | 4,3 |
| Sal (g) | 3,7 | 1,0 |

Alérgenos

2) Fruto secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. En un cazo, pon a calentar 250 ml de **agua** por persona y el **caldo vegetal** en polvo, deja que hierva. Luego, retira del fuego y reserva. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Corta el **calabacín** en cubitos. Separa la parte verde del **puerro** de la blanca. Corta la parte blanca de manera longitudinal y, luego, córtalo en rodajas finas. Deshoja el **eneldo** y córtalo en trozos grandes.



Cocina los picatostes

Calienta un chorrito de **aceite de oliva** en una sartén a fuego medio y dora los **cubos de pan chapata** durante 6-7 min. Sazona con **sal** y **pimienta** al gusto.



Cocina las verduras

En una olla, pon un chorrito de **aceite de oliva** y el **ajo** picado. Calienta a fuego medio durante 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **puerro** y el **calabacín**, luego, saltea durante 6-8 min. Agrega el **caldo**, baja el fuego y deja que hierva a fuego lento tapado durante 5-6 min.



Tritura la crema

Tritura la **crema** con la ayuda de una túrmix hasta que quede suave. Agrega el resto del **pesto** a la **crema** y mezcla bien.

CONSEJO: Agrega un poco de agua a la crema si ves que queda demasiado espesa.



Prepara las tostadas

Mientras tanto, corta la mitad del **pan de chapata** en cubos y la otra mitad en **rebanadas** de 1 cm de grosor. Coloca las **rebanadas** en una bandeja de horno con papel de horno y extiende la mitad del **pesto de albahaca** por encima. Agrega un chorrito de **aceite de oliva** y hornea durante 8-10 min.



Emplata

Vierte la **crema** en platos hondos y agrega el **queso crema**, luego, espolvorea el **eneldo** y añade los **picatostes**. Coloca las **rebanadas de chapata** con **pesto** a un lado.

¡Que aproveche!