Crema de calabaza

25/09/2015



Hoy os presento una riquísima receta de cuchara con un color y un sabor irresistible.

La calabaza es una de las protagonistas del otoño, aunque la podemos encontrar en el mercado durante todo el año, pero es ahora cuando tenemos la oportunidad de disfrutar plenamente de ella. Es una hortaliza rica en vitaminas y minerales lo que la convierte en un alimento rico y nutritivo.

¡Vamos a ello!

Ingredientes:

- 600 grs. de calabaza (limpia y cortada en trozos)
- 1 Cebolla grande (si son pequeñas dos)
- 1 Calabacín mediano
- 2 Patatas medianas
- 3 Carlotas
- 100 grs. de leche evaporada o nata líquida (según prefiráis)
- 25 grs. de mantequilla

- 50 grs. de aceite de oliva
- Sal

Elaboración con Thermomix:

1. Comenzar **pelando y troceando la cebolla**, **las carlotas y el calabacín.**
2. Poner las verduras en el vaso junto con el aceite y la mantequilla. Programar **8 minutos, 100º velocidad 2**.
3. A continuación, introducir la calabaza y las patatas peladas y troceadas. Programar **5 minutos, 100º velocidad 2**.
4. **Añadir agua** (cuidando de no sobrepasarse, si no nos quedará muy líquida, es preferible añadir luego si vemos que ha quedado espesa) y la sal. Programar **20 minutos, 100º velocidad 1**.
5. Por último **añadir la leche evaporada o la nata y triturar**, progresivamente velocidad 5,7 y 9. Si vemos que ha quedado espesa, podemos añadirle un poco de agua o de leche evaporada.

Elaboración tradicional:

1. Comenzar **pelando y troceando** la cebolla, las carlotas y el calabacín.
2. Poner a **calentar en una cacerola el aceite y la mantequilla**. Añadir las verduras y rehogar durante unos minutos.
3. A continuación, **añadir la calabaza y las patatas peladas y troceadas**, sazonar y rehogar unos minutos más.
4. **Añadir agua** (cuidando de no sobrepasarse, si no nos quedará muy líquida, es preferible añadir luego si vemos que ha quedado espesa). Dejar cocer a fuego medio-lento durante 20 minutos.
5. Por último **añadir la leche evaporada o la nata y triturar** con una batidora hasta quede una crema suave. Si vemos que ha quedado espesa, podemos añadirle un poco de agua o de leche evaporada.

Podéis acompañar esta crema de unos picatostes, huevo duro picado o lo que más os guste.

¡Espero que la disfrutéis!

