



RECETA CREMA DE CALABAZA

@balimba.es

Ingredientes:

1 calabaza redonda pequeña
1 cebolla
2 zanahorias
200 ml Leche de coco

Condimentos:

Sal (al gusto)
1 chorrito de Aceite de oliva
Tomillo (al gusto)
1 hoja de Laurel

Receta en sencillos pasos

1. Cortar la calabaza por la mitad o en cuartos si es demasiado grande.
2. Quitarle las pepitas.
3. Colocarla en la bandeja del horno con tapete de silicona o con papel de horno.
4. Rociarla con aceite de oliva.
5. Hornearla durante 45 minutos a 200 °C
6. Reservar.
7. Picar la cebolla y las zanahorias.
8. Rehogarlas con el aceite de oliva en una olla.
9. Añadir la hoja de laurel y el tomillo.
10. Una vez esté rehogado, añadir la leche de coco.
11. Añadimos ahora la calabaza asada y cocinamos a fuego lento durante unos 15 minutos.
12. Retirar la hoja de laurel.
13. Triturar con la batidora.
14. Decorar con pipas de calabaza (al gusto).

NOTAS

La leche de coco es posible que está separada cuando la abras, es totalmente normal. Remueve el contenido de la lata con una cuchara y listo.

Si no eres muy amiga de la leche de coco, puedes sustituirla por caldo.

Puedes conservar las pepitas de calabaza para posteriormente secarlas.