Crema de calabaza y zanahoria con nata



Consejo del chef

Sírvelos en frío sin hornear para disfrutar de un ligero plato de canelones navideños.

Raciones para 1

- ❑ 3 Calabazas pequeñas
- ❑ 80 g Puerro
- ❑ 60 g Boniato
- ❑ 50 g Zanahoria
- ❑ 50 g Cebolla
- ❑ 80 g Calabaza
- ❑ 60 g Patata
- ❑ 1 l Caldo de verduras
- ❑ 250 ml Nata para cocinar
- ❑ Aceite de oliva

1. Para empezar a cocinar la crema de invierno, corta y vacía las calabazas por el centro, de tal manera que queden presentadas como un cuenco donde luego se servirá la crema.

2. Luego, en una olla, sofríe los puerros, el boniato, las zanahorias, la cebolla, las patatas y la carne que ha sobrado de vaciar calabazas con un chorrito de aceite de oliva.

3. Cuando la verdura esté pochada, añade un litro de caldo de verduras. Una vez haya hervido, tritura la crema con una batidora hasta conseguir una textura ligera.

4. Por último, sirve la crema dentro de las calabazas vacías colocadas encima de una bandeja para horno y ralla un poco de queso parmesano por encima. Gratina la crema con el queso a 200º en el horno y llévalas directamente a la mesa para disfrutar de un increíble primer plato.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/crema-de-calabaza-y-zanahoria-con-nata/