



## 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 200° 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 