

CREMA DE CALABAZA TERRORÍFICA

Consejos

El otoño nos ofrece un terrorífico lujo culinario y nutritivo: LA CALABAZA

Nutricionalmente, destaca por su alto contenido en carotenos, un componente protector frente las enfermedades cardíacas o el cáncer, y vitaminas C y E, excelentes antioxidantes que fortalecen nuestro sistema inmunitario y prevén el envejecimiento. Es rica en potasio y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, por lo que está especialmente indicada para diabéticos.

Además de utilizarlas para decorar nuestras casas para Halloween, podemos preparar un plato nutritivo y saludable.

Ingredientes

(para 4 personas):

- 600 gramos de calabaza
- 2 patatas pequeñas
- Una cebolla
- Un puerro
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

La receta de esta crema o puré consiste en ahogar cebolla y / o puerro en aceite de oliva, hasta que estén ligeramente transparente. Añadir la patata y la calabaza en trozos regulares y lo rehogamos todo junto. A continuación, lo salpimentamos y lo cubrimos con agua. Dejamos cocer tapado y removemos de vez en cuando hasta que la verdura esté cocida. Triturar. (Opcional: lo pasamos por el chino para que quede más fina. Cuando lo trituramos se puede añadir un chorro de leche o nata para enriquecerla y que quede más cremosa). Se puede condimentar ligeramente con nuez moscada, pimienta, etc.

Acompañaremos la crema de calabaza con barquitos de queso gratinadas: para hacerlas, horneamos rebanadas de pan cubiertas con queso. Servir la crema con las rebanadas de pan flotante.

