

CREMA DE CALABACÍN

4 raciones

31 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

83 kcal

Grasas

6 g

Fibra

3 g

Proteínas

3 g

Carbohidratos

8 g

Sal

0.8 g

Ingredientes



- 600 g de calabacín
- 500 g de agua o caldo de verdura
- 100 g de puerro
- 50 g de leche desnatada
- 20 g de aceite de oliva
- Pimienta
- Nuez moscada
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela los calabacines a tiras alternas, lávalos y córtalos en trozos medianos.
- 2** Calienta el aceite en una cacerola y dora la cebolla picada o el puerro.
- 3** Añade los calabacines y cocina 5 minutos con la cebolla.
- 4** Vierte el agua o el caldo, añade sal, pimienta y nuez moscada, tapa y cocina a fuego medio 20 minutos.
- 5** Comprueba que el calabacín esté tierno pinchando con un tenedor.
- 6** Retira y reserva parte del caldo de cocción.
- 7** Tritura con la batidora; añade un poco de leche opcional hasta lograr la textura deseada; ajusta con el caldo reservado si queda espeso.
- 8** Sirve.

THERMOMIX

- 1** Pon en el vaso la cebolla o el puerro en trozos y pica. **4 seg / vel 5**
- 2** Añade el aceite y sofríe sin cubilete. **7 min / 120 ° / vel **
- 3** Incorpora el calabacín en trozos y rehoga. **3 min / 120 ° / vel **
- 4** Añade el agua o caldo, sal, pimienta y nuez moscada; coloca el cubilete y cocina. **20 min / 100 °C / vel 1**
- 5** Retira con cuidado parte del caldo del vaso y reserva en una jarra para ajustar la textura después.
- 6** Tritura con cubilete puesto, sujetando con un paño. **1 min / vel 5-10 progresiva**

- 7** Si quieres más cremosidad, añade un chorrito de leche y mezcla. **30 seg / vel 4**
 - 8** Ajusta la textura con algo del caldo reservado. **10 seg / vel 4**
 - 9** Sirve.
-

Consejos

- Para un sabor más marcado, usa caldo de verduras en lugar de agua (sin cambiar la receta base).