

CREMA DE CALABAZA Y POLLO

7 raciones

45 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

113 kcal

Grasas

1 g

Fibra

2 g

Proteínas

12 g

Carbohidratos

15 g

Sal

1.2 g

Ingredientes


- 1500 g de calabaza
- 200 g de puerro
- 300 g de patata
- 200 g de contramuslo de pollo
- 1 ramita de yerbabuena
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela la calabaza, patata y córtalas en trozos grandes.
- 2** Lava el puerro y córtalo en rodajas finas.
- 3** Pon agua fría en una cacerola y añade calabaza, patata, puerro, yerbabuena y el pollo. Cuece 45 minutos.
- 4** Saca el pollo y resérvalo.
- 5** Retira parte del caldo si hiciera falta antes de triturar; podrás añadir más si queda muy espeso.
- 6** Tritura la verdura con batidora hasta obtener la textura deseada.
- 7** Sirve la crema con el pollo picado por encima y unas hojas de yerbabuena.

THERMOMIX

- 1** Pela la calabaza y la patata.
- 2** Corta en trozos medianos.
- 3** Lava el puerro y corta en rodajas.
- 4** Coloca el puerro en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 5** Añade la calabaza y la patata troceadas y vierte agua hasta cubrir ligeramente; incorpora la ramita de yerbabuena.
- 6** Introduce el cestillo con el contramuslo dentro del vaso y cocina.
30 min / 100 °C / vel 
- 7** Retira el cestillo con el pollo y saca la yerbabuena.

- 8** Ajusta líquido si hace falta.
 - 9** Tritura la crema hasta la textura deseada. **1 min / vel 5-10**
 - 10** Desmenuza el pollo y sírvelo por encima de la crema.
-

Consejos

- Si quieres una crema más ligera, retira parte del caldo antes de triturar y ajusta al final hasta la textura deseada.
- Para un sabor más redondo, cuece con la ramita de yerbabuena y retírala antes de triturar (así perfuma sin dominar).
- Pica o desmenuza el pollo muy fino y úsalo como topping, para que la crema siga siendo la protagonista.
- Si la vas a guardar, conserva la crema y el pollo por separado y monta al servir (mantiene mejor textura).
- Al recalentar, hazlo suave y añade un poco del caldo reservado si espesa demasiado.