

CREMA DE CALABAZA Y QUESO FRESCO DE CABRA

5 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

138 kcal

Grasas

9 g

Fibra

2 g

Proteínas

8 g

Carbohidratos

5 g

Sal

1.4 g

Ingredientes

- 800 g de calabaza
- 500 g de agua
- 200 g de queso fresco
- 100 g de puerro
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pelar la calabaza y retirar las semillas.
- 2** Cortar la calabaza en dados de tamaño similar.
- 3** Lavar el puerro y cortarlo en rodajas finas.
- 4** Poner la calabaza y el puerro en una olla.
- 5** Añadir el agua y llevar a ebullición.
- 6** Cocinar hasta que la calabaza esté tierna.
- 7** Retirar del fuego y triturar hasta obtener una crema fina.
- 8** Añadir el queso fresco y mezclar hasta que se integre completamente.
- 9** Salpimentar al gusto y mezclar de nuevo.
- 10** Servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Pelar la calabaza y retirar las semillas.
- 2** Cortar la calabaza en trozos.
- 3** Lavar el puerro y cortarlo en rodajas.
- 4** Añadir la calabaza y el puerro al vaso y trocear. **5 seg / vel 5**
- 5** Bajar los restos hacia las cuchillas.
- 6** Añadir el agua y cocinar. **20 min / 100 °C / vel 1**

- 7** Triturar hasta obtener una crema fina. **1 min / vel 10**
 - 8** Añadir el queso fresco y mezclar. **30 seg / vel 5**
 - 9** Salpimentar al gusto y mezclar suavemente. **10 seg / vel 3**
 - 10** Servir caliente.
-

Consejos

- Ajusta la textura: tritura más tiempo para una crema fina o menos para dejarla con algo de cuerpo.
- Para una presentación más gourmet, reserva un poco de queso fresco para coronar el plato justo al servir.
- Si la calabaza es muy dulce, equilibra con pimienta recién molida y una pizca extra de sal.
- Para un toque diferente sin cambiar la base, añade hierbas frescas al final (por ejemplo, cebollino o perejil) si te encaja.