PURÉ DE ALUBIAS CON CALABAZA

3 raciones **45 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Primeros platos · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
303 kcal	**20 g**
Grasas	**Carbohidratos**
5 g	**47 g**
Fibra	**Sal**
20 g	**1 g**

Ingredientes

- 300 g de agua
- 300 g de calabaza
- 200 g de alubias blancas cocidas
- 200 g de puerro
- 10 g de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de yerbabuena
- 1 pizca de comino molido
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Corta el puerro en rodajas y la cebolleta en trocitos.
2. Pela los ajos y dóralos en el aceite sin que se quemen.
3. Añade puerro y cebolleta y sofríe hasta que estén transparentes.
4. Pela y trocea la calabaza en dados medianos.
5. Agrega el agua, la calabaza, la sal y el comino; cuece 20 minutos.
6. Añade las judías lavadas y escurridas; cuece 10 minutos más.
7. Retira parte del agua si es necesario y tritura hasta lograr un puré fino, ajustando la textura con el líquido reservado.
8. Sirve y adorna con la ramita de yerbabuena.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso el aceite y los ajos; trocea. **8 seg / vel 5**
2. Sofríe. **4 min / Varoma / vel**
3. Añade la cebolleta y el puerro; trocea. **8 seg / vel 5**
4. Sofríe. **8 min / Varoma / vel**
5. Agrega el agua y la calabaza; cocina. **20 min / 100 ºC / vel 1**
6. Incorpora las judías lavadas, la sal y el comino; cocina. **25 min / 100 ºC / vel 1**
7. Tritura hasta obtener un puré fino. **2 min / vel 10**

8 Sirve y adorna con la ramita de yerbabuena.

Consejos

- Lava y escurre bien las alubias cocidas antes de añadirlas: el sabor queda más limpio y el puré más fino.
- Dora el ajo a fuego medio y retíralo del punto justo: si se quema, amarga y tapa el dulzor de la calabaza.
- Ajusta la textura reservando parte del agua de cocción y añadiéndola poco a poco al triturar, hasta lograr el espesor que te guste.
- Si no tienes yerbabuena en rama para decorar, sirve el puré tal cual: queda igual de rico y no altera la receta.
- Para recalentar, hazlo a fuego suave (o en Thermomix a baja temperatura) removiendo para mantener la crema homogénea.