

# CREMA DE CALABAZA DE CASTILLA

¡Sin lácteos!

Una crema con un sabor único que estamos seguros te encantará.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Salvia
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras (Si no lo tienes, puede ser agua)
- 800g. calabaza de castilla

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 200 ° C o 390° F.

en trozos 800 gr. de calabaza de castilla, les retiramos las semillas y la parte que parece como hilos. Los ponemos en una charola para horno y los condimentamos con un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de aceite de oliva.

metemos al horno por una hora.

una cacerola vertemos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos un puñito de canela en polvo, un puñito de clavo en polvo, un poco de salvia en polvo y un puñito de nuez moscada. Mezclamos muy bien durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y 1 zanahoria pelada y cortada en cubos muy pequeños, agregamos 3 trozos de apio partido en cubos muy pequeños, agregamos un trozo de jengibre pelado y finamente picado y un ajo finamente picado. Mezclamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

la calabaza que está en el horno y la picamos con un tenedor. Les retiramos en un plato, las partes que estén suaves y volvemos a meter al horno la calabaza. Cuando ya estén todos los trozos suaves, le sacamos la pulpa y la pasamos a la cacerola junto con los demás ingredientes. Agregamos 700 ml de caldo de verdura y encendemos a fuego alto. Tapamos la cacerola. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo y dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y destapamos la cacerola. Dejamos enfriar.

toda la sopa en el vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar todos los ingredientes y hasta obtener una crema. Apagamos la licuadora y vertemos la crema en una cacerola. Probamos y agregamos sal y pimienta al gusto. Mezclamos.

.

Ver video