

CALABACITAS EN SALSA DE CHILE POBLANO

¡Deliciosas, fáciles y nutritivas calabacitas!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 6 calabacitas o calabacines grandes
- 2 chiles poblanos
- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- 1 taza de Crema vegana Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Les retiramos las puntas a 6 calabacitas grandes y las partimos en cubos medianos. Los ponemos en un recipiente y apartamos.

2-Les retiramos el tallo y las semillas a 2 chiles poblanos y los partimos en rectángulos pequeños. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos y sofreímos por 2 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos y sofreímos por 1 minuto. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Apagamos el fuego y pasamos todo al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4-En una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las calabacitas y creímos por todos lados durante 3 minutos. Agregamos la salsa y enjuagamos con $\frac{1}{4}$ de agua el vaso de la licuadora. Lo agregamos a la cacerola. Esperamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 5 minutos. Pasado ese tiempo, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos más. Revisamos la cocción y deben de estar suaves, pero no muy cocidas.) Apagamos el fuego.

5-Agregamos una taza de crema y revolvemos con cuidado.

6-Presentamos.

VER RECETA

@lauragmendoza6405

Felicidades por el canal. Me encanta, y a pesar que me fascinan las recetas, lo que más me gusta es usted mi doña hermosa. Me recuerda mucho a mi abuelita por lo elegante. Esa elegancia la lleva en la venas se le nota. Gracias por sus recetas deliciosas.

@gabrielaaisabelperzvazquez3299

Muchísimas Gracias en verdad. Soy nueva en la vida

vegana y estaba en ceros. Pero con sus recetas me e ayudado muchísimo. Bendiciones desde Mexicali, B.C

@claudiacarrasco7791

Wow!!!! Que sabroso!! Las acabo de hacer y esta exquisito!! A mi me daba miedo comer chile poblano, siempre lo vi en el supermercado y no me atrevía a comerlo pensaba que picaba muchísimo, pero es sabroso!! Saludos desde Norte de Carolina . Gracias, Dios los bendiga.

@zenaidacazares1446

Hola se ven muy ricas estás calabacitas pienso hacerlas mañana, saludos desde Veracruz ver