

Recetas Minifiv

CREMA DE CALABAZA

Esta receta debido a su aporte en betacaroteno y zinc, favorece la calidad de los óvulos, del esperma, del endometrio uterino y ayuda a que el embrión crezca y evolucione el embarazo.

INGREDIENTES

- 250 gr calabaza
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- Medio bulbo de hinojo
- 2 patatas
- Sal
- Aceite de oliva
- Pipas de calabaza

PREPARACIÓN:

Comienza preparando las verduras. El puerro, una vez limpio córtalo en trozos pequeños. Haz lo mismo con la calabaza, la zanahoria, el hinojo y las patatas, pélalas y lávalas bien, córtalas también en dados.

En una olla pon aceite de oliva y acércala al fuego. Una vez este caliente el aceite, incorpora los trocitos de puerro e hinojo y un poco de sal. Pocha la verdura durante unos minutos, evitando que se doren en exceso.

Agrega a la olla los dados de calabaza, la zanahoria y la patata, cúbrelos con agua y sube el fuego hasta que comience a hervir. Una vez rompa a hervir baja la intensidad del fuego y tapa la olla.

Cocina las verduras durante 40 minutos a fuego lento o hasta que vean que su textura se ha vuelto blanda, el tiempo de cocción dependerá del tamaño de los vegetales.

Una vez que las verduras estén tiernas, retira la olla del fuego y con la ayuda de una batidora de mano tritura las verduras hasta formar una crema lisa y homogénea.

Presentación:

Sirve la crema de calabaza en boles individuales y decora con las pipas de calabaza. Incluso puedes añadirle unas lascas de queso parmesano que le darán un toque delicioso.

