

Petite recette

Crema de calabacín

👤 2 ⌚ 40 minutos 🏠 Fácil ☆☆☆☆

🛒 Ingredientes

- ➔ 1 calabacín grande o tres pequeños
- ➔ 1 cebolla grande
- ➔ 3 pencas de apio
- ➔ sal
- ➔ pimienta
- ➔ 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- ➔ queso cabrales (al gusto)

👩‍🍳 Manos a la masa

Picamos la cebolla, apio y calabacín en forma de cuadrados pequeños. (Utilicé toda la carne del calabacín pero sólo utilicé la mitad de la piel). Comenzamos haciendo un sofrito con la cebolla y el aceite durante 15 minutos a fuego bajo. Pasado este tiempo, añadimos el calabacín y el apio manteniendo el fuego bajo durante 10 minutos más. Añadimos agua sin que sobrepase la verdura, subimos el fuego y dejamos cocer 20 minutos la crema. En este paso, podemos añadir más agua si se prefiere la crema más líquida.

Cuando la verdura esté tierna salpimentamos la crema y trituramos. Si vamos a acompañarla con queso no debemos pasarnos con la sal ya que éste cuenta con su propio aporte. Si queremos que el queso se funda con la crema es en este momento cuando lo añadimos y dejamos fundir a fuego medio hasta que se haya disuelto. Si queremos llevar trocitos de queso en cada cucharada a la boca, lo desmigamos y esparcimos por la crema una vez servida. El queso va ayudar en el espesor de la sopa, es interesante tenerlo en cuenta si nos gustan las cremas densas. El calabacín es una de las verduras con mayores virtudes nutritivas así que si os gusta el calabacín y buscáis un entrante hipocalórico aquí tenéis una opción en crema.

Bon appétit!

🗨 Notas

