



Puré de calabaza

-
- una calabaza de 1 kg o más
 - una cebolla mediana
 - una zanahoria grande
 - un puerro
 - raíz de jengibre
 - aceite
 - sal, pimienta y agua
-

Cogemos una calabaza de 1 kilo o más, la metemos en el horno precalentado a 200 °C, y la horneamos hasta que la textura exterior empiece a cambiar y se note que se ha reblandecido.

Mientras tanto ponemos en la termomix 50 g de aceite, temperatura varoma, velocidad 2, y 5 minutos. Después añadimos la cebolla (mediana), una zanahoria grande y un puerro y los troceamos a velocidad 5, durante 4 segundos. A continuación, dejamos que se rehogue todo durante 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Una vez horneada, vaciamos la calabaza aprovechando su pulpa exenta de semillas, que añadiremos al vaso de la termomix, rehogándola 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Ahora añadimos 600 g de agua, un trocito de raíz de jengibre (sin la piel), la sal y la pimienta al gusto, programando 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 3.

Acabado este tiempo, rectificamos la sazón, esperamos a que la temperatura baje a 70 °C, y trituramos 3 minutos a velocidad 7.

Esta crema es ideal en invierno para combatir los resfriados, así como por su valor reconstituyente y energético.

Para seis personas, y un tiempo de preparación de 25 minutos.

