



SOPA DE CALABAZA Y ESPINACAS

Ingredientes

- 300 gr de espinacas frescas
- 300 gr de pulpa de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 1 litro de caldo de pollo o verduras
- Leche de coco, o si prefieres, nata o crema vegetal (arroz, avena).
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

CONSEJO:

Si quieres añade a esta deliciosa sopa de calabaza y espinacas unos dados de pan tostado, o un hilo de crema para decorar, a gusto.

Preparación

- 1°. Prepara un caldo de pollo o verduras casero o utiliza cubitos de caldo si no dispones de mucho tiempo.
- 2°. Calienta el aceite en una cazuela y pocha a fuego medio la cebolla y el ajo, pelados y picados finos.
- 3°. A los 10 minutos añade la calabaza, pelada y cortada en dados, junto con las zanahorias, peladas y cortadas en rodajas, el caldo y un poco de sal.
- 4°. Deja cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, unos 35-40 minutos, hasta que todo quede muy tierno.
- 5°. Añade la leche de coco (o nata o crema vegetal), tritura con la batidora para hacer una crema ligera y ajusta de condimento.
- 6°. En este punto, añade a la sopa las espinacas, lavadas y troceadas, dejando cocinar 10 minutos a fuego lento, hasta que las espinacas queden tiernas.
- 7°. Aparta la sopa y sirve caliente, en tazones o platos soperos, decorando con un poco de cilantro o perejil picado.

(FUENTE [HTTPS://PEPEKITCHEN.COM/](https://pepekitchen.com/))