



CREMA DE CALABACÍN CON MANZANA

Ingredientes

PARA 2 PERSONAS:

- 2 calabacines medianos
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de azúcar moreno integral
- Semillas de sésamo

Preparación

1º. Trocea la cebolla y póchala en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añade una pizca de sal.

2º. Cuando comience a dorarse añade los calabacines troceados (sin pelar) y 3/4 de la manzana (pelada y troceada). Salpimienta.

3º. Remueve bien y deja que se cocine unos 5 minutos. Después añade agua hasta que cubra los ingredientes y deja que hierva unos 15-20 minutos.

4º. Consigue una crema fina triturándola con la batidora.

5º. En el momento de servir, saltea el 1/4 de manzana que habías reservado en una sartén con una cucharada de aceite, el azúcar, una pizca de sal y las semillas de sésamo.

6º. Sirve la crema con la manzana caramelizada por encima.

[HTTPS://WWW.LACAZUELAVEGANA.COM/](https://www.lacazuelavegana.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA