



CREMA FRIA DE CALABAZA Y MANZANA

Ingredientes

- 500 g de calabaza, pelada y cortada en cubos
- 2 manzanas medianas, peladas y cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 750 ml de caldo de verduras o agua
- 200 ml de nata para cocinar
- Sal y pimienta al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva
- Un puñado de pipas de calabaza para decorar (opcional)

Preparación

1. Limpiamos las manzanas pelándolas, descorazonándolas y cortándolas en cuartos.
2. Limpiamos la calabaza pelándola, quitando las pepitas y cortándola en trozos.
3. Picamos la cebolla y rehogamos en una cacerola con el aceite hasta que esté transparente.
4. Añadimos las manzanas y la calabaza troceada y rehogamos unos minutos. Añadimos el caldo de verduras y una pizca de sal.
5. Ponemos a hervir a fuego fuerte en un principio y luego a fuego lento tapado durante 25 minutos.
6. Ponemos la preparación en la batidora y mezclamos bien hasta que esté suave y homogénea. Añade poco caldo si te gusta espesa o más si la prefieres más clara. Añade fuera de la batidora la nata y dale una vueltas al calor, sin que hierva.

Cómo acompañar la crema de calabaza con manzana

Puedes presentarla con las pipas de calabaza espolvoreadas por encima. En ese caso derrite mantequilla en una sartén y dora las pipas de calabaza peladas. Ya solo te queda disfrutar de esta deliciosa crema de calabaza.

FUENTE: [HTTPS://WWW.PEQUERECETAS.COM/](https://www.pequerecetas.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA