

Crema de Calabaza con Manzana y Salvia

Tiempo de preparación: 35 Min



Ingredientes

Manzana Granny Smith: 1 Unidad

Caldo De Pollo: 500 ML.

Pimienta: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria

Calabaza: 250 g

Nata líquida: 1 chorrito

Zanahoria: 1 Unidad

Puerro: 1 Unidad

Nuez Moscada: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Mantequilla: 15 g

Salvia Fresca: 1 Manojito

Preparación de la Receta

- En una olla express con un poco de aceite, rehogar todas las verduras troceadas
 - Salpimentar, poner un punto de nuez moscada y cubrir con el caldo de *pollo*
 - Tapar la olla y cocinar durante 6 minutos.
 - Retirar, triturar y pasar por pasapurés.
 - Servir en un plato acompañando con hojas de salvia fritas en *mantequilla* y un poquito de *nata* líquida.
-
- Al comprar la **calabaza**, verifica que su corteza no esté dañada ni tenga zonas blandas o moho
 - Si posee alguno de estos defectos, es señal de que no está fresca y de que pronto se echará a perder.
 - Cuando compres la zanahorias, procura que tenga un *color naranja* vivo y que todavía conserve hojas de *color* verde para asegurarte de que esté frescas
 - Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final
 - Las zanahorias gruesas son más duras y son más difícil de cocinar.

Para más

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas la nueva temporada de "[Los 22 minutos de Julius](#)".

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/crema-de-calabaza-con-manzana-y-salvia-de-julius>