

# Sopa de espárragos y calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Espárragos:** 400 g

**Sal:** A gusto

**Caldo de verduras:** ½ L

**Aceite De Oliva:** 30 cc

**Cebolla de verdeo:** 2 Unidades

**Vino Blanco:** 50 cc

**Crema de leche:** 200 cc

## Sopa de calabaza

**Sal:** A gusto

**Caldo de verduras:** 1 L

**Calabaza:** 1 Unidad

**Manteca:** 50 g

**Crema de leche:** 200 cc

## Preparación de la Receta

- Pique finamente la *cebolla* de verdeo.
- Pele los espárragos y corte en rodajas.
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *cebolla* de verdeo.
- Agregue las colas de los espárragos.
- Reserve las puntas.
- Deglase con el vino y finalmente añada el caldo.
- Rectifique la sazón.
- Procese la **sopa** y vuelva al fuego con un poco más de caldo.
- Añada la *crema* y las puntas de espárragos.

## Sopa de calabaza

- Pele la **calabaza**, corte en cubos y blanquee en caldo de verduras hirviendo.
- En una *cacerola* con *manteca* saltee la *calabaza*.
- Cubra con el caldo y reduzca a fuego medio.

- Añada más caldo no bien se reduzca.
- Procese la *sopa* y vuelva al fuego con un poco más de caldo
- Sobre le final de la cocción añada la *crema*.

## Presentación

- Sirva las dos sopas en una sopera.
- Rocíe con aceite de oliva.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-esparragos-y-calabaza>