



Crema casera de calabaza con picatostes caseros al queso pecorino

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Calabaza violín a dados



Tomate



Pimiento



Pan de chapata



Pecorino

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, leche, harina.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, olla grande, jarra medidora, cazo pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	600 ml	1200 ml
Leche	100 ml	200 ml
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

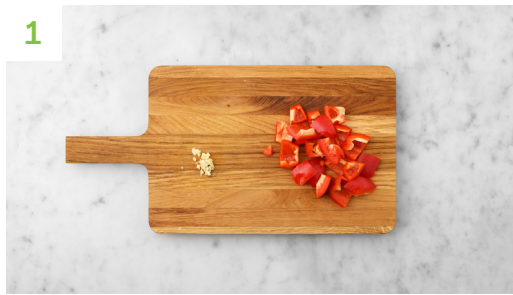
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2180/ 521	522/ 125
Grasas (g)	5,5	1,3
de las cuales saturadas (g)	2,0	0,5
Carbohidratos (g)	56	13,4
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,4
Proteínas (g)	13,7	3,3
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Corta el **tomate** en cuartos. Pela y pica el **ajo** finamente (ver cantidad en ingredientes).



Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **calabaza violín a dados** y cocina 2 min, removiendo. Añade el **pimiento** y el **tomate** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. **Salpimenta** al gusto.



Agrega el caldo y cocina

Cuando las **verduras** de la olla se hayan ablandado, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio durante 15-18 min, moviendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** estén tiernas. **Salpimenta** al gusto.



Prepara la salsa

Mientras tanto, en un cazo fuera del fuego, agrega la **leche** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla bien con varillas. Cuando se hayan integrado, agrega el **queso pecorino** y calienta a fuego alto, hasta que hierva. Hierva 1-2 min, mientras remueves, hasta que la **salsa** espese.



Hornea los picatostes

Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en un bol. Agrega la **salsa de queso**, un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y mezcla bien. Coloca los **picatostes** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura 12-15 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

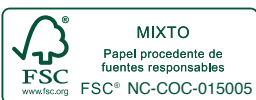


Tritura la crema y emplata

Cuando las **verduras** estén tiernas, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema de calabaza** lisa y homogénea. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Sirve la **crema de calabaza** en platos hondos y agrega encima los **picatostes al pecorino** y un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

