

Crema suave de calabacín con eneldo

con picatostes caseros y tostadas al pesto de albahaca

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

15



Pan de chapata



Eneldo



Pesto de albahaca



Caldo vegetal



Calabacín



Queso crema



Puerro

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

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, tapa, jarra medidora, olla.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|------------|
| Pan de chapata 13) | 2 unidades | 4 unidades |
| Eneldo | ½ unidad | 1 unidad |
| Pesto de albahaca 2) 7) 14) | 50 gramos | 100 gramos |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Calabacín* | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso crema* 7) | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 400 ml | 800 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Leche | 30 ml | 60 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 467 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2582/ 617 | 553/ 132 |
| Grasas (g) | 18,8 | 4,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,9 | 1,0 |
| Carbohidratos (g) | 64 | 13,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 6,5 | 1,4 |
| Proteínas (g) | 16,3 | 3,5 |
| Sal (g) | 3,7 | 0,8 |

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



Hornea el pan de chapata

Corta el **pan de chapata** restante en dados de 2 cm. Coloca los **dados de chapata** en la bandeja de horno con papel de horno, junto a las **tostadas con pesto**, y agrega un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que queden bien aderezados. Hornea a media altura 8-10 min, hasta que los **picatostes** y las **tostadas con pesto** se doren. Remueve los **picatostes** a mitad de cocción.



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. Agrega el **puerro** y el **calabacín**, **salpimienta** y saltea durante 6-8 min, removiendo frecuentemente. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-alto y cocina 5-7 min, removiendo ocasionalmente.



Tritura la crema

Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega la **leche** (ver cantidad en ingredientes), luego, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** lisa. Agrega el **pesto de albahaca** restante y tritura de nuevo para que se integre. Prueba la **crema** y **salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito más de leche si prefieres la crema menos espesa.



Prepara las tostadas

Corta la mitad del **pan de chapata** en bastones de 1-2 cm de grosor. Coloca las tiras de **pan chapata** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Extiende la mitad del **pesto de albahaca** sobre las **tostadas** y agrega un chorrito de **aceite**.



Emplata y disfruta

Deshoja la mitad del **eneldo** (doble para 4p) y pícalo en trozos grandes. Sirve la **crema de calabacín** en platos y agrega encima el **queso crema** y el **eneldo** picado. Cubre la **crema** con **picatostes** y acompaña con las **tostadas de chapata con pesto**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de leche al queso crema si prefieres que sea menos denso.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

