



Crema suave de calabacín con eneldo

con picatostes caseros y tostadas al pesto de albahaca

Vegetariano <650 kcal

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

12



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)	64,0	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!



1 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.



4 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.



2 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**, **salpimenta** 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.



5 Tritura la crema

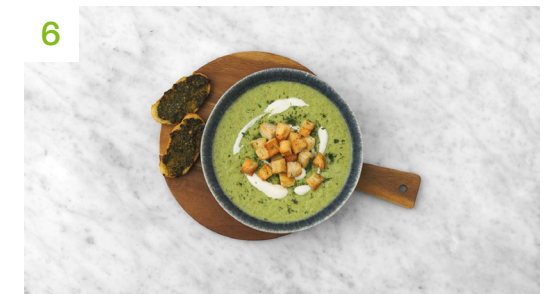
Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega la **leche** (ver cantidad en ingredientes), luego, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** lisa. Agrega el **pesto de albahaca** restante y tritura de nuevo para que se integre. Prueba la **crema** y **salpimenta** al gusto.

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



3 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**.



6 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.

