



CREMA DE CALABAZA Y BRÓCOLI BIO

Ingredientes

1 brócoli bio Actiture

400g de calabaza

1 calabacín

2 zanahorias

1 cebolleta

2 dientes de ajo

90ml de aceite de oliva

Sal

Agua

Picatostes de pan frito (opcional)

Preparación

1. Ponemos el aceite en una cazuela junto con la cebolleta cortada en daditos. La cocinamos a fuego suave y, cuando esté blanda, añadimos la calabaza pelada y cortada en trozos irregulares y la zanahoria pelada y en rodajas.
2. Rehogamos y añadimos el calabacín pelado y los floretes de brócoli bio Actiture.
3. Cubrimos de agua, justo hasta sobrepasar las verduras y, cuando comience a hervir le añadimos una pizca de sal. Tapamos la cazuela y dejamos hervir a fuego suave durante unos 40 minutos.
4. En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva añadimos los dientes de ajo laminados y esperamos a que se doren. Cuando las verduras ya estén cocidas retiramos del fuego y agregamos el refrito de ajo. Rectificamos de sal y dejamos que repose unos minutos.
5. Pasamos por la batidora hasta conseguir una crema suave y, si nos quedara muy espesa le agregamos un poco de agua caliente hasta que esté a nuestro gusto.
6. A la hora de servir podemos acompañar con unos picatostes de pan frito... ¡Y ya podemos disfrutar de esta receta bien calentita y saludable!