Crema de Calabacín y Manzana



Ingredientes 2 Personas

- 1 Calabacín
- 1 Puerro
- 1 Manzana
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Ajo
- 380g lentejas
- 1/2 cebolla
- 200g de Crema Fraiche
- 400ml Caldo vegetal

Elaboración

Precalienta el horno a 200ºC. Escurre las lentejas con ayuda de un colador. Luego, colócalas sobre un papel de cocina y cúbrelas con otro papel de cocina. Presiona ligeramente para eliminar la humedad restante de las lentejas, con cuidado para no romperlas.

Reparte las lentejas en una sola capa en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la nuez moscada y un chorrito de aceite. Salpimienta y remueve para que queden bien aderezadas. Reparte en una sola capa y hornea a media altura 15-20 min. Remueve a mitad de cocción.

Pela la cebolla, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. 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. Corta la manzana por la mitad y retira el corazón. Luego, corta en dados de 1 cm. Retira los extremos del calabacín y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.

Pela y pica el ajo (ver cantidad en ingredientes). 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 el calabacín, la cebolla, el puerro, la manzana y una pizca de sal y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que las verdurasempiecen a ablandarse. Salpimienta al gusto. En la olla con las verduras, agrega la crème fraîche, el caldo vegetal en polvo y el agua (ver cantidad en ingredientes). Salpimienta, mezcla bien y lleva a ebullición con la olla tapada. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 10 min, hasta que las verduras estén tiernas.

Cuando las verduras estén tiernas, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una cremalisa y homogénea. Sirve la crema de calabacín y manzana en platos hondos y agrega encima las lentejas o picatostes crujientes.

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra	Sodio
699	22.4 g	55.6 g	31.9 g	9g	3.54mg

Por 100g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966