

RECETA DEL MES



OCTU
BRE

@lacompradelos50

Crema otoñal de calabaza asada con jengibre y cúrcuma



@laompradelos50

INGREDIENTES

- 1/2 calabaza pequeña
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla pequeña
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Caldo de verduras casero
- Un chorrito de AOVE
- Pizca de sal y pimienta
- Decorar: Un puñadito de semillas de calabaza y chorrito de AOVE

PREPARACIÓN

- Asar o sofreír: Asa la calabaza, la zanahoria y la cebolla en el horno a 200°C unos 25 minutos, o sofríelas directamente en una cazuela.
- Cocinar con especias: Pasa las verduras a la cazuela, añade el jengibre picado, la cúrcuma, la pimienta y cubre con caldo de verduras para cocer 10 minutos.
- Triturar y servir: Bate todo hasta que quede una textura cremosa y sírvela bien caliente con un chorrito de aceite y semillas por encima.

LISTA DE LA COMPRA

Sección / Categoría	Ingrediente / Producto	Cantidad estimada
Verduras y frescos	Calabaza	1 unidad pequeña
	Zanahoria	1 unidad grande
	Cebolla	1 unidad pequeña
	Jengibre fresco	1 trocito
Despensa	Caldo de verduras	1 cartón / al gusto
Espicias	Cúrcuma en polvo	1 cucharadita
	Pimienta negra molida	Al gusto
Despensa	Sal marina	Al gusto
Frutos secos / Toppings	Semillas de calabaza <i>(opcional)</i>	1 puñado

TOTAL Por Ración
APROX: 1,20€
@lacompradelos50