

CREMA DE CALABACÍN Y AGUACATE



En verano no hay que renunciar a las nutritivas y socorridas cremas de verduras, tened en cuenta que la mayoría se pueden tomar calientes, pero en verano también se toman fresquitas de la nevera.

Muchos de nosotros preparamos la crema de calabacín, pero hoy os traigo una versión veraniega, añadiendo a los ingredientes el aguacate, que le da un color y cremosidad inigualables.

Si estás de vacaciones, la preparas cuando te vaya bien y la guardas en la nevera, para disfrutar cuando vuelvas de la playa o de la montaña.

Ingredientes: (4 personas)

1 Aguacate grande

3 Calabacines medianos



1 Cebolleta mediana

200 gr de queso fresco batido desnatado

Agua o caldo de pollo suave

Aceite, sal, pimienta y guindilla (opcional)

Preparación:

En una olla amplia, ponemos un par de cucharadas de aceite de oliva y ponemos al fuego. Cortamos la cebolla en dados medianos y ponemos en la olla a rehogar.

A continuación, cortamos también los calabacines en dados medianos, habiendo quitado un poco de la piel, pero no toda. Añadimos a rehogar con la cebolla.

Salpimentamos al gusto y rehogamos todo junto hasta que cojan un poco de color. A continuación, lo cubrimos de agua o bien caldo de pollo suave, y dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas.

En este momento añadiremos el aguacate y el queso crema y batiremos hasta obtener una crema suave y sin grumos. Yo me ayudo de mi Mycook, pero si tenéis una buena batidora es suficiente.



Rectificamos de sal y pimienta y dejamos cocinar un par de minutos, pero sobre todo que no hierva.

Con esto ya está lista nuestra crema, la guardamos en la nevera, y la tenemos lista para degustar.



Como guarnición le podéis añadir picatostes, o guindilla picada, o pimentón picante, y/o unos brotes de soja o de cebolla, (como le he puesto yo)

Disfrutad de las vacaciones, pero si no podéis salir, disfrutad de otras mil formas, por ejemplo, cocinando.

Feliz dia

Montse