

SOPA DE CALABAZA

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo cocción 30 minutos

Salen 6 platos



Ingredientes

- 6 rebanadas de tocino
- 1 o 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada fina
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- 425 gr. de puré de calabaza, 15 onz. (Aprox. 1 ¼ taza)
- ½ taza de crema dulce para batir

Instrucciones:

1. En una olla grande (sopera), cocina el tocino hasta que esté ligeramente crujiente. Retirar el tocino pero deja la grasa adentro, dependiendo de la cantidad de grasa extraída del tocino, es posible que debas agregar un poco de mantequilla para obtener 2 cucharadas de grasa en total. Cortar el tocino en pedacitos pequeños y dejar aparte.
2. Agrega la cebolla y cocina hasta que ablande, una vez opaca, agrega la zanahoria y el ajo. Cocinar por un par de minutos, luego agrega el azúcar morena.
3. Agrega el caldo de pollo, la hoja de laurel, el tomillo, la sal, la pimienta y la nuez moscada, déjala que hierva y luego reducir la temperatura y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
4. Agrega el puré de calabaza y la crema, mezcla y déjala que caliente, sacar la hoja de laurel y, con una batidora de mano hazla puré hasta que quede cremosa.
5. Vierte en los platos soperos y adorna con un poco más de crema y los pedacitos de tocino.

Notas:

*Para usar calabaza fresca, corta una calabaza pequeña por la mitad y quítale las semillas. Untale aceite de oliva y hornea de 35 a 40 minutos a 350 °F (170 °C) hasta que esté suave. Sacale la carne y hazla puré en un procesador de alimentos.

*Si no tienes una licuadora de mano, utiliza una licuadora normal. Consejo, si utilizas licuadora normal, asegúrete de no sellar la licuadora herméticamente ya que el vapor debe escapar para que no tengas algún accidente.

*Un buen sustituto de la crema dulce para batir es la leche de coco (la que viene en la lata), trata de no usar leche por que se puede cuajar potencialmente en una sopa caliente.

*Si quieres que tu sopa sea menos cremosa, agregarle ½ taza más de caldo de pollo o vegetales.

www.unapizcadeluna.com