

## SOPA DE CALABAZA ASADA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

Salen de 6 a 8 porciones



### Ingredientes:

- 2 calabazas\* enteras, cortadas por la mitad a lo largo
- 2 cebollas amarillas, cortadas por la mitad y peladas
- 2 cabezas de ajo, con piel y sin la parte superior cortada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de vegetales o pollo (temperatura ambiente)
- 1 cucharadita de sal y extra para sazonar
- 1 cucharadita de pimienta y extra para sazonar
- Yogurt griego natural para servir (opcional)

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 F ( 200 C ) y preparar una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
2. Cortar las calabazas a la mitad a lo largo, pelar las cebollas y cortarlas a la mitad y los ajos dejarlos con la concha pero cortar la parte superior para poder exprimirlos una vez asados.
3. Colocar los vegetales en la bandeja para hornear lista, rociar con aceite de oliva y espolvorear con sal y pimienta.
4. Hornear durante 45 minutos, luego tapar con papel aluminio y cocinar por otros 45 minutos, esto asegurará que las verduras no se quemen y acelerará el tiempo de cocción.
5. Cuando pase el tiempo sacar la bandeja del horno e introducir un tenedor o palillo en la calabaza para verificar que esté suave, dejar que se enfríen hasta que no te quemes al tocarlos.
6. Con una cuchara sacar las semillas de la calabaza y luego sacar toda la "carne" de la calabaza, transferirla a una olla grande, agregar las cebollas y presionar el ajo para exprimir los ajos asados.

7. Agregar el caldo de vegetales, mezclar con una cuchara y luego licuar con una batidora eléctrica de mano hasta obtener la consistencia deseada. *Si no tienes batidora eléctrica, utiliza una manual, ya que la calabaza está tan suave que no te costará nada licuarla de esta manera.*
8. Dejar que se caliente a fuego lento, sazonar con sal y pimienta y servir con tu crema favorita, disfrutar y ser feliz!

**Notas:**

\*Yo utilice la calabaza larga que en inglés se llama "butternut" pero puedes utilizar la que tengas disponible o tu favorita.

\* Si la calabaza todavía está dura al cabo 1 hora y media de cocción, cocinar tapada en intervalos de 20 minutos hasta que esté suave.

\*Refrigere por hasta 3 días. Congelar hasta por 3 meses. Descongelar completamente durante la noche en el refrigerador. Vuelve a calentar en la estufa o en el microondas.