

SOPA DE CALABAZA CON LECHE DE COCO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos

Saln de 4 a 6 porciones



Ingredientes:

- 1 calabaza moscada pequeña o mediana (butternut Squash)
- 200 ml de leche de coco en lata
- 1 cebolla roja, cortada a la mitad
- 1 cabeza entera de ajo
- 1 taza de tomates cherry o 2 tomates grande
- 2 o 3 zanahorias medianas
- 1 1/2 taza (350 ml) de caldo de verduras
- Aceite de oliva para rociar sobre las verduras
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de hojuelas de chile (opcional, al gusto)

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 400 F (200 C) y preparar una bandeja grande para hornear, forrada con papel pergamino.
2. Preparar los vegetales, cortar la calabaza a la mitad, quitar las semillas ,cortar la cebolla a la mitad, pelar las zanahorias y cortarla en pedazos medianos y cortar la punta de la cabeza de ajo.
3. En la bandeja grande para hornear, colocar la calabaza y el resto de los vegetales, esparcir los los condimentos (pimienta, comino, pimentón, tomillo, romero y hojuelas de chile) a las verduras, rociar con aceite de oliva y revolver para cubrirlas de manera uniforme. Cubrir con papel de aluminio.
4. Hornear durante aproximadamente 1 hora y media o hasta que las verduras estén doradas y suaves por dentro, introducir un tenedor a la calabaza para asegurar que esté suave. Durante los últimos 10 minutos, retirar el papel de aluminio para permitir que las verduras se caramelicen ligeramente.

5. Una vez asadas, sacar la pulpa de la calabaza y transferir todas las verduras a una olla grande o a una licuadora. Agregar el caldo de verduras y licuar con una batidora de inmersión, hasta que quede suave y cremoso.
6. Cocinar a fuego medio, agregar la leche de coco y cocinar durante aproximadamente 2 minutos, dejar que todo se caliente y, ajustar sal y pimienta al gusto, servir y agregar unas semillas de calabaza asadas, o cilantro fresco picado y una pizca de hojuelas de chile si lo desea, luego disfrutar y ser feliz.

Notas:

*A mi me gusta poner la calabaza entera a asar, ya que guarda mejor el sabor, que si se hornea cortada, pero si estas con mucha prisa y quieres reducir el tiempo de cocción, pelar y cortar la calabaza y asi te disminuye el tiempo de cocción a la mitad.

*Lo que sobre, lo puedes guardar en el refrigerador hasta por 5 días o guardar en el congelador y disfrutar cuando quieras.