

# REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO  
**Puré de calabaza**

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO  
CEIP Maestro Padilla

TIPO DE PLATO  
Principal

## INGREDIENTES

- 750 g de calabaza (ya limpia)
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 4 quesitos
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra



## PREPARACIÓN

1. Pelamos la cebolla, la patata, el puerro y el calabacín y cortamos todos los ingredientes en trocitos pequeños.
2. A la calabaza le quitamos la piel y la parte del centro con hebras y semillas y la cortamos en cubos pequeños.
3. Ponemos en una olla dos o tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego suave la cebolla.
4. Cuando comience a dorarse, añadimos la calabaza, la patata, el calabacín y el puerro.





5. Rehogamos un par de minutos y añadimos el agua.
6. Dejamos cocer unos 20 minutos.
7. Pasado ese tiempo, incorporamos los quesitos y trituramos muy bien con la batidora. Y ya tenemos lista para servir esta deliciosa Crema de calabaza.

