

I Ñ I G O L A V A D O

· COCINA DE EMOCIONES ·



CALABAZA ASADA CON VERDURITAS

¿QUÉ NECESITO?

- 1 calabaza cacahuete de unos 1500grs
- 1 cebolla pequeña
- 1 cáscara de naranja
- Aceite de oliva

- ADEMÁS

- Verduras variadas
- Puntas de trigueros
- Mini zanahorias
- Coles de Bruselas
- Vainas
- Alcachofas
- Mini patatas

¿CÓMO SE HACE?

- Pelar la calabaza, quitándole las semillas. Trocearla y ponerla en una bandeja de horno. Añadir la cebolla en trozos medianos, así como la cáscara de naranja. Rociar con el aceite de oliva y un poco de sal. Tapar con papel de aluminio y hornear a 170°C durante unos 20 minutos.
- Remover a mitad de cocción para que cocine todo por igual. Pagar por el pasapurés y reservar caliente.
- Por otro lado, escaldaremos las verduritas. Para ello pondremos una olla al fuego con agua abundante y sal. Cuando hierva iremos escaldando las verduras por separado a penas 1 minuto. Las iremos sacando a un bol con agua y hielos. Las verduras las habremos cortado en pequeño, es decir las vainas en bastoncitos, las zanahorias en rodajas pequeñas, las coles de Bruselas en cuartos.

POR ÚLTIMO

- Pondremos unas 3 cucharadas de crema de calabaza por plato, dándole forma redonda (si tenemos un aro, mucho mejor) saltear las verduras en una sartén con una gota de aceite.
- Colocar las verduritas por encima de forma armoniosa.