

Hummus Brocoli

×

Hummus Brocoli

Ingredientes para 4/6 personas

- 400 grs de tronco de Brocoli
- 2 dientes de ajo
- 45 grs de limón
- Pimentón
- 100 ml de aceite de oliva
- Comino en polvo
- Sal

Tiempos

Dificultad

10 minutos

Fácil

Elaboración

Cortar y limpiar los troncos de brócoli. Hervir hasta que estén tiernos. Dejar enfriar.

Triturar los troncos en una picadora con el ajo, el zumo de limón, aceite de oliva, un poco de comino y sal, hasta

conseguir una textura cremosa y espesa.

Servir en un recipiente y decorar el hummus con pimentón dulce espolvoreado.

Acompañar con crudites de verduras... ¡a disfrutar!

×

Crema Calabaza Asada

Aprovechando que es la temporada y que apetece tomar algo calentito para comer o para cenar, **he preparado crema de calabaza de primer plato.**

Aunque no lo parezca, **asar la calabaza en el horno**, en vez de cocerla, le da un gusto muy especial.

Como siempre, es **una receta muy sencilla de preparar**, aunque hay que hacerla con bastante antelación, sobre todo, por el tiempo de asado en el horno. Hazla el día anterior, luego sólo tendrás que calentarla antes de servir.



INGREDIENTES:

1. 400 gr de calabaza asada
2. 2 Ajos
3. Pimienta negra
4. 150 ml de caldo (puede ser de carne, de ave o verduras)
5. 100 a 300 ml de leche (según guste más espesa o líquida)
6. Sal
7. Aceite de Oliva

PREPARACION:

Limpiamos bien la calabaza y la cortamos en trozos. En una fuente apta para el horno la ponemos acompañada de los ajos, aderezada con aceite, pimienta negra y sal.



Hornear la calabaza a 180°C durante 60 min. aproximadamente, hasta que esté tierna y un poco tostada.

Pasarla entonces al **vaso de la batidora** junto con el caldo, la leche y un poco de aceite de oliva.

Triturar hasta obtener una crema fina y probar por si es

necesario rectificar de sal.



Se puede acompañar con picatostes o cebollino o cilandro.

¡Buen provecho!