Sopa Cremosa de Zapallo
con Garbanzos y Semillas de Zapallo

Esta sopa es tan sabrosa como fácil. Con notas de caramelo de zapallo tostada y semillas de calabaza, con especias a base de mostaza y garbanzos para agregar textura y proteínas. Acompañaos con pan, porque nada más rico que mojar el pancito en una rica sopa dulce y con crema.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

calabaza
800 gr

dientes de ajo
2 un

lata de garbanzos
1 un

semillas de calabaza
¼ taza

caldo
1 cda

cebolla
1 un

crema
80 gr

pan
1 un

blend de mostaza dulce
1 un

Nutrición por porción: Calorías 591 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 62 g, Proteínas 22 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Procesadora de Mano (estilo minipimer)

Comé más plantas.

Sopa Cremosa de Zapallo
con Garbanzos y Semillas de Zapallo

1 – CORTÁ LA CALABAZA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C
- Pelá y cortá la **calabaza** en pedazos de 2 cm.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – HORNEÁ LA CALABAZA

- Colocá la **calabaza** en una bandeja de horno, agregá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva y sazoná con una pizca de sal y pimienta. Horneá por 20 minutos o hasta que esté suave y tierna. Retirá del horno y reservá.

3 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Mientras se asa la calabaza, poné a hervir 3 (6) tazas de agua una pava u olla pequeña (la medida de tazas que usamos es 1 taza = 250 ml).
- Pelá y picá finamente la **cebolla**.
- Pelá y triturá/picá/rallá el **ajo**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Agregá la **crema** a un bowl pequeño y agregale, de a poco, 1 o 2 cucharadas de agua y revolvé hasta que quede una crema más líquida.

4 – COCINÁ Y LICUÁ LA SOPA

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregá y cociná la **cebolla** durante 2-3 minutos o hasta que se ablande. Agregá el **ajo** y el **blend de mostaza dulce** y cociná, revolviendo, durante 1 minuto o hasta que esté fragante.
- Agregá la **calabaza asada**, el **agua hirviendo** y el **caldo de verduras**. Revolvé para combinar y luego retirá del fuego.
- Usá una licuadora de mano para la licuar la sopa hasta que esté espesa y cremosa. Agregá más agua hirviendo si preferís que la sopa sea un poco más líquida.
- Volvé la olla con la sopa al fuego, agregá los **garbanzos** y cociná a fuego lento por unos 5 minutos hasta que estén bien calientes.

5 – HORNEÁ EL PAN, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras se calientan los garbanzos, calentá el **pan** en el horno durante 6-8 min.
- Dividí la **sopa de calabaza** en tazones o platos hondos. Cubrí con un remolino de **crema**, decorá con las **semillas de calabaza** y acompañá con los **pancitos horneados**, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear