

Sopa cremosa de calabaza y jengibre



Para el frío, ¡nada mejor que una rica sopa! Vamos a compartir contigo una rica receta para preparar en la temporada de lluvias más fría.

Ingredientes

- 500 g de calabaza, pelada y cortada en cubitos;
- 1 cebolla mediana, picada;
- 2 dientes de ajo picados;
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado y picado;
- 3 tazas de caldo de verduras (o agua);
- 1 taza de leche de coco;
- 2 cucharadas de aceite de oliva;
- Sal y pimienta al gusto;
- Semillas de calabaza tostadas para decorar (opcional).

Preparando la sopa

Saltear los Aromáticos En una cacerola grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla picada, el ajo y el jengibre. Saltea hasta que la cebolla esté traslúcida y fragante.

Cocinar la calabaza Añade los cubos de calabaza a la sartén y saltea durante unos minutos, revolviendo de vez en cuando.

Agregar caldo y cocinar Vierte el caldo de verduras (o agua) en la olla, cubriendo los ingredientes. Sazone con sal y pimienta al gusto. Lleva la sopa a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocine hasta que la calabaza esté tierna y se pueda aplastar fácilmente con un tenedor.

Crema de calabaza Con una batidora o batidora de mano, procese la sopa hasta que quede suave.

Agregar la leche de coco Regrese la sopa a la olla y agregue la leche de coco. Mezcla bien hasta que todo se incorpore y la sopa se caliente nuevamente.

Ajustar el sabor Prueba y ajusta el condimento, añadiendo más sal, pimienta o jengibre si es necesario.

Hora de servir

Sirve la sopa caliente en tazones individuales.

Si lo deseas, decora con semillas de calabaza tostadas para darle un toque crujiente.

Esta sopa de calabaza y jengibre es perfecta para calentar y reconfortar durante los días lluviosos. El suave sabor de la calabaza combinado con la nota picante del jengibre crea un plato deliciosamente equilibrado. Disfrútelo con pan fresco o tostadas para una comida acogedora.

Receta en vídeo



[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](https://tastyculinaryjourney.info)

<https://tastyculinaryjourney.info>