CREMA DE CALABAZA Y CASTAÑAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 12 unidades de castañas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 80 g de puerro
- 100 g de cebolla
- 500 g de calabaza
- 120 g de zanahoria
- 120 g de manzana
- 1 g de pimienta negra
- 2 g de semilla de sésamo tostadas
- sal

LA PREPARACIÓN

- Realiza una pequeña incisión en las castañas con la punta de un cuchillo y hierve 15 minutos en agua. Escurre, pela y reserva.
- Cubre el fondo de la olla de aceite y añade el puerro y al cebolla picada. Sofríe hasta que se quede transparente la cebolla. Une al sofrito la calabaza pelada y la zanahoria cortada en daditos, remueve y deja un par de minutos. Incorpora las castañas partidas por la mitad, la manzana pelada y troceada y cubre de agua. Deja cocer a fuego lento hasta que todo esté tierno(20-30 minutos). Salpimienta unos 10 minutos antes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.3 g	Grasas 11.5 g
Kcal 222	Proteinas 3.2 g

de acabar.
- Antes de pasar la batidora es mejor sacar el caldo e ir añadiéndolo a medida que se necesite. Así conseguiremos una textura muy cremosa y suave. Espolvorea las semillas antes de servir.