



# ÑOQUIS DE CALABAZA SOUFFLÉ

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 600 g de calabaza
- 500 g de harina sin gluten
- 4 unidades de huevos
- 10 g de perejil
- 10 g de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 80 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 500 g de tomate triturado
- 50 ml de vino blanco seco
- 10 hojas de albahaca

## LA PREPARACIÓN

- En una cacerola hierva 1 litro de caldo de verduras. Añade la calabaza cortada en cubos pequeños y deja cocinar hasta que los cubos resulten bien tiernos, para terminar procesando toda la preparación.
- Añade la harina tamizada . Integra con batidor de alambre a fin de que todo se convierta en una suerte de engrudo pesado y pegajoso de color amarillo. Deja reposar durante 2 minutos para que baje un poco la temperatura e incorporar 1 huevo mientras comienzas a mezclar con cuchara de madera con la finalidad



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 97.9 g	Grasas 14.3 g
Kcal 651	Proteínas 22.7 g

de que el huevo se incorpore a la masa. En el instante en que se incorpora el huevo y se comienza a mezclar, la masa que era pesada y pegajosa comienza a ponerse liviana. Al seguir revolviendo vuelve a su estado original de pegajosidad. Ese es el momento de incorporar un segundo huevo y seguir mezclando. Repetir la operación hasta terminar con el 4 huevo.

- Carga la masa amarilla en una manga grande con pico liso y grueso. Un diámetro de abertura de un centímetro sería lo ideal
- En una cacerola con abundante agua hirviendo. Apoya el pico de la manga sobre el borde de la cacerola con agua caliente y a medida que se aprieta la manga desde un extremo corta con una cuchara la masa que va saliendo por el pico y así forma los ñoquis tratando de que tengan un largo parejo.
- Espera que suban a la superficie del agua y retíralos con una espumadera para volcarlos rápidamente en un recipiente con agua helada, colocado al lado de la cacerola con agua caliente, para que detengan la cocción y seguir repitiendo la operación de corte y cocción hasta terminar la totalidad del contenido de la manga
- Corta y cocina todos los ñoquis, cuélalos, rocíalos con un poco de aceite, movilízalos unas cuantas veces para que no se pegoteen y resérvalos hasta el momento de volver a darles calor con intención de servirlos.
- Por otro lado en una sartén o cacerola prepara la salsa. Comienza con una cucharada de aceite de oliva a calentar. Dora a fuego suave dos dientes de ajo sin brote y picados junto con media cebolla rallada. Añade la zanahoria rallada, salpimienta y a los dos minutos levanta el fondo de cocción con el vino blanco. Deja evaporar los alcoholes primarios durante un par de minutos y agrega el tomates

triturado . Remueve de tanto en tanto y sigue la cocción a fuego moderado durante unos 10 minutos mientras, con una cuchara, se elimina la espuma que se forma en la superficie. excesos de acidez. Para finalizar, agrega gran cantidad de albahaca fresca picada y remueve.

- Calienta los ñoquis, en la misma salsa durante unos minutos o en un microondas. Sirve.