



PURÉ DE CALABACÍN

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 30 min

Ingredientes

Calabacines: 1 kg
Cebolla: 1 pieza pequeña (se puede sustituir por puerro)
Patata: 200 gr
Quesitos porción: 4 unidades
Agua: 2 vasos
Aceite de oliva extra virgen: 40 ml
Ajo: 1 diente
Pimienta blanca molida: 1 pizca
Nuez moscada molida: 1 pizca
Pastilla de caldo de pollo: 1
Sal al gusto: ½ cucharadita



Preparación

1. Pelar la cebolla y el diente de ajo. Cortarlos en juliana.
2. En una cazuela poner a calentar el aceite y pochar la cebolla con el ajo, sin llegar a dorar. Unos 10 minutos a fuego medio/alto.
3. Lavar, seca y trocear el calabacín en dados. (Se puede pelar previamente, quedará más fino y más claro de color). Agregar a la cazuela y rehogar dos minutos.
4. Pelar la patata y partir en dados. Agregar a la cazuela y rehogar dos minutos.
5. Subir a fuego alto y agregar a la cazuela el agua y la pastilla de caldo. Cocer durante 15 minutos.
6. Agregar los quesitos, la nuez moscada y la pimienta blanca. Triturar y, si es necesario, añadir un poco de leche o de caldo hasta obtener la consistencia deseada. Cocer 5 minutos. Rectificar la sal.
7. Se puede presentar con unos dados de pan frito o tostado en recipiente aparte.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Puré de calabacín	Sopas y Purés	01	12-11-2025	