

Sopa de calabaza bellota

Ingredientes:

3 calabazas bellota, asadas/en cubos
2 batatas, peladas/en cubos
1 cebolla picada
½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
4 tazas de caldo de verduras

Instrucciones:

1. Caliente una pequeña cantidad de aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Añada la cebolla, la sal y la pimienta. Cocine de 5 a 7 minutos hasta que las cebollas estén blandas.
2. Añada las batatas y cocine durante 10 minutos.
3. Añada la calabaza asada, la canela y la nuez moscada. Remueva durante 2 minutos hasta que desprenda aroma.
4. Añada el caldo. Lleve la sopa a ebullición, luego baje el fuego y siga cocinando a fuego lento durante 5 minutos.
5. Deje que la sopa se enfríe un poco. Licúe con la batidora, el procesador de alimentos o la batidora de inmersión.
6. Sirva caliente.

Acorn Squash Soup

Ingredients:

3 acorn squash, roasted/cubed
2 sweet potatoes, peeled/cubed
1 onion, chopped
½ teaspoon salt

½ teaspoon black pepper
½ teaspoon cinnamon
½ teaspoon nutmeg
4 cups vegetable stock

Directions:

1. Heat small amount oil in medium size pot over medium-high heat. Add onion, salt and pepper. Cook 5-7 minutes until onions are soft.
2. Add sweet potatoes and cook for 10 minutes.
3. Add roasted squash, cinnamon and nutmeg. Stir for 2 minutes until fragrant.
4. Add stock. Bring soup to boil, then reduce and simmer for 5 minutes.
5. Let the soup cool slightly. Puree in blender, food processor, or immersion blender.
6. Serve hot.