

Crema de calabaza y boniato

(Para 4-6 personas)

1 kg calabaza
2 boniatos
1 cebolla mediana
2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal, limón, nuez moscada
Un litro de caldo de ave o agua + 1 pastilla de caldo en cubitos (si se usa, no poner sal)

Media copa de Jerez seco
100 g jamón ibérico

Pelar y trocear la calabaza (en trozos pequeños)
En la olla exprés, poner aceite y cuando esté caliente añadir la cebolla picada. Cuando esté blandita incorporar los boniatos troceados, la calabaza y un chorrito de limón y rehogar. A continuación, añadir el caldo caliente y la nuez moscada.
Tapar la olla y cocer.
Sacar un poco de caldo.
Triturar con la batidora y añadir caldo si fuera necesario
Añadir el Jerez y el jamón troceado muy finito.



Composición nutricional de los alimentos
<http://www.bedca.net/bdpub/index.php>

Cocina de aprovechamiento

Para la preparación de la crema se puede añadir un poco más de agua.
Una vez cocido, retirar parte del caldo, colar y usar para hacer una sopa de fideos, sémola, tapioca o cous-cous.