

Bisque de Calabaza al Curry y Pera



Sirve:

8 raciones, aproximadamente 300 mL por ración

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

12" Electric Oil Core Skillet

medium mixing bowl

large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este bisque posee una deliciosa combinación de sabores y hará que tanto tu familia como tus amigos supliquen repetir. Tanto las calabazas como las peras son ricas en fibra, concretamente las peras son una de las frutas fuentes de fibra más ricas. El sabor dulce de la pera se combina con los demás ingredientes creando un sabor rico y delicioso.

175 gramos
de cebolla, cortada con el Cono #4
(1 ½
tazas)
550 mililitros
de agua
(2
tazas)
240 mililitros
de zumo de pera
(1
taza)
880 mililitros
de caldo de verduras
(3 ¾
tazas)
5 gramos
de curry en polvo
(2 ½
cucharaditas)
pizca de pimentón (opcional)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 135°C/275°F.
2. Corta las calabazas en dos, limpia el interior y quita las semillas y la membrana. Corta la parte exterior de cada lado para que queden planos y no volteen. Lava los trozos en agua, no los seques. Coloca, con el exterior hacía abajo, en la sartén eléctrica precalentada, tapa, y deja cocinar por unos

55 minutos o hasta que esté tierno. Deja enfriar, vacía las calabazas a un bol mediano y pisa bien la pulpa haciéndola puré. Aparta 3½ tazas (830 mL) de puré y guarda el resto para otros usos.

3. Precalienta la olla a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la olla, éstas saltan y se disipan como mercurio, añade las peras y las cebollas. Saltea aproximadamente durante 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Añade la pulpa de la calabaza, el agua, el zumo de pera, el caldo de verduras, el curry, la sal y la pimienta y remueve. Cuando hierva, reduce la temperatura y tapa parcialmente la olla. Deja cocinar a temperatura baja durante 40 minutos.
4. Vierte una porción de la mezcla de calabaza a una licuadora y procesala hasta que esté uniforme. Pasa la mezcla licuada a un bol y repite con la mezcla restante.
5. Vuelve a colocar la mezcla procesada en la olla. Remueve y ve introduciendo la nata líquida. Deja cocinando a fuego lento hasta que se caliente bien, aproximadamente 2 minutos.
6. Sirve la sopa a pequeños boles y adorna la ración con rodajas de pera y pimentón.

Consejos:

- Se puede sustituir la calabaza bellota por calabaza violín.
- Prepara con antelación - esta sopa tiene un gran sabor durante varios días.
- Si te sobra pulpa de la calabaza, úsala en otras recetas durante los próximos 5 - 7 días.

Información nutricional por ración

Calorías: 192
Grasa Total: 7g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 21mg
Sodio: 814mg
Carbohidratos: 30g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 4g