

Sopa de calabaza butternut y manzana

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 1 tallo de apio, picado
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 calabaza butternut grande, pelada, sin semillas y cortada en cubos, o 1 paquete (de 20 onzas) de calabaza precortada
- 1 manzana agria, sin corazón y en cubos (sin el tallo y la parte dura del centro)
- 8 tazas de caldo de pollo o verduras



Tiempo de preparación: 90 minutos | Rinde: 8 porciones

Preparación

- Coloque la olla en la estufa y encienda el fuego a medio. Cuando esté caliente, agregue el aceite con cuidado.
- Agregue la cebolla, el ajo, el apio, el curry en polvo y la albahaca. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos, de 10-12 minutos.
- Agregue la calabaza butternut, la manzana, y el caldo y suba el fuego a alto; hierva.
- Baje el fuego a bajo y cocine hasta que la calabaza esté muy tierna, 45 minutos. Deje enfriar un poco, al menos 15 minutos a temperatura ambiente. Revuelva ocasionalmente para ayudar a que la mezcla se enfríe.
- Con una espumadera, retire con mucho cuidado los sólidos de la sopa y colóquelos en una licuadora o procesador de alimentos. No llene más de la mitad.
- Agregue gradualmente el líquido de cocción. Licue o procese hasta que esté completamente suave.
- Sirva de inmediato, o cubra y refrigere hasta por 3 días.

