

Recetas con calabaza

Crema de carabassa

Una recepta deliciosa que ens aporta Pilar Ubieta

Molt fàcil de fer i que es pot menjar freda, a l'estiu, i calenta a l'hivern.

PER A QUATRE PERSONES:

- 3/4 de k. de carabassa
- 2 cebes tendres
- 2 alls
- pebre negre, sal, una punteta de sucre
- 1 l. de caldo de verdures.
- mozzarella o formatge ratllat

PREPARACIÓ

Es pela la carabassa i es fa a daus grans. Es talla la ceba i el alls i se sofregeixen. Quan estiguin ben daurats, es posa la carabassa i es sofregeix una mica. A continuació ,s'afegeix el brou de verdures i la sal. Es deixa bullir uns 25m.(a l'olla exprés, 15m). Quan està bullit, s'afegeix un polsim de pebre negre, i una punteta de sucre. Es passa per la batidora. Si es vol obtenir una crema més fina , caldrà passar-ho pel xino. (no és necessari). Es pot servir freda, amb trossets de mozzarella , o calenta , amb formatge ratllat.

Crema de calabaza

- 1 Kg de calabaza
- 100 gr margarina
- 1 cebolleta fresca
- 1/2 l de agua
- 4 cucharadas de harina
- 1/2 l leche
- 1 yema de huevo
- Sal
- Una pizca de pimienta blanca

Pelar y cortar la calabaza en trozos.

Derretir la mitad de la margarina en una cazuela y freír en ella la calabaza y la cebolla cortada en tiras (corte en juliana), durante unos 10 minutos.

Añadir el agua y dejar que hierva hasta que la calabaza esté tierna.

Dejar enfriar ligeramente y pasar por un pasapurés con un poco de leche.

Derretir el resto de la margarina y mezclar con la harina como si fuese para una salsa bechamel.

Cocer durante 1 minuto y añadir la calabaza triturada.

Añadir el resto de la leche poco a poco y dejar hervir a fuego bajo durante 10 minutos.

Salpimentar la crema de calabaza.

Justo antes de servir, añadir la yema del huevo y remover para refinar el sabor de la crema.

Por último, colocar la crema en una cazuela en el fuego sin dejar que vuelva a hervir para evitar que cuaje la yema.

Puré de calabaza gratinado

500 g de calabaza.
250 g de tomates maduros.
200 g de pimientos verdes y rojos.
200 g de cebolla.
4 ó 5 dientes de ajo.
Pimienta blanca.
200 g de queso rallado para fundir.
Sal y aceite de oliva.

Limpiamos todas las hortalizas y las troceamos en forma gruesa.
Cocemos todo a fuego lento unos 30 minutos, añadiendo un chorro de aceite de oliva.
Una vez cocido, pasamos todo por la batidora o el chino; lo colamos y añadimos la pimienta blanca.
Distribuimos en boles individuales espolvoreando queso rallado por encima, y los gratinamos antes de servir.
Servimos con picatostes (trocitos de pan frito).

Calabaza rehogada

500 g de calabaza.
100 g de cebolla.
200 g de tomates.
1 rama de perejil.
2 hojas de hierbabuena.
Sal y aceite.

Picamos la cebolla en brunoise (picadito muy fino) y la sofreímos a fuego medio en una sartén.
Cuando esté amarillenta la cebolla añadimos la calabaza troceada en cubos y los tomates pelados y cortados en cubitos.
Removemos el conjunto hasta que comience a deshacerse la calabaza.
Agregamos un vaso de agua, la hoja de hierbabuena y un poco de sal.
Dejamos cocer el conjunto unos 20 minutos y servimos caliente.

Alubias blancas con calabaza

400 gramos de alubias blancas.
300 gramos de calabaza.
Media cebolla pequeña.
Medio puerro pequeño.
2 dientes de ajos.
1 cucharada de pimentón dulce.
Aceite de oliva virgen.
Sal.

Ponemos a remojo las alubias el día anterior.
Al día siguiente, vertemos las alubias en una cazuela, las cubrimos con agua fría (dos dedos por encima), echamos un chorrito de aceite de oliva y ponemos a fuego alto para que empiece a hervir.
Cuando comience a hervir añadimos la cebolla, el puerro y dejamos cocinar a fuego lento.
Cuando falte media hora para terminar de hacerse las alubias, añadimos la calabaza en trozos y ponemos a punto de sal.
Una vez cocinadas las alubias y antes de servir, vertemos sobre la cazuela un refrito de ajos cortados en rodajitas y una cucharada de pimentón dulce.

Espaguetis con guisantes, setas y calabaza

250 gramos de espaguetis.
250 gramos de setas.
1 diente de ajo.
100 gramos de guisantes.
100 gramos calabaza.
6 cucharadas de aceite de oliva.
Sal.
250 gramos de salsa de tomate casera.

Salteamos el diente de ajo cortado en láminas y cuando esté casi dorado añadimos las setas limpias y fileteadas cocinando durante 10 minutos a fuego suave y tapado. Agregamos la calabaza troceada o redondeada con un sacabolos y cocinamos otros 5 minutos. Damos un hervor a los guisantes y reservamos. Cocemos la pasta en una cazuela con agua hirviendo con sal durante 8 minutos aproximadamente. Una vez cocida la pasta, la escurrimos y la mezclamos con salsa de tomate casera y con el salteado de setas, calabaza y guisantes. Servimos caliente.

Cuscús con zanahoria y calabaza

250 gramos de sémola para el cuscús.
100 gramos de cebolla.
200 gramos de calabaza.
100 gramos de zanahoria.
1 diente de ajo.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
6 cucharadas de aceite de oliva.
Sal y pimienta.

Calentamos el aceite en una cazuela y añadimos la cebolla y el ajo cortado en brunoise (cuadraditos pequeños). Se tapa la olla y se pocha el interior a fuego suave durante 10 minutos. Se añaden los pimientos, la zanahoria y la calabaza cortados en cuadraditos. Posteriormente se vuelve a tapar la cazuela y se continúa la cocción, ahora durante 5 minutos. Removemos con frecuencia para que no se pegue durante 10 minutos y después escurrimos la mezcla en un colador, para que las verduras queden sueltas y un poco secas. Cocemos el cuscús al vapor y, una vez que esté blando, engrasamos con dos cucharadas de aceite de oliva para que quede suelto. Después lo salpimentamos. Para presentar, o bien mezclamos el cuscús con las verduras, o bien lo servimos alrededor del plato y, en el medio, disponemos las verduras

Tortilla de calabaza con cebolla

8 huevos.
200 gramos de calabaza.
1 cebolla.
1 pimiento verde.
6 cucharadas de aceite de oliva.
¼ litro de aceite de oliva para freír.
Sal.

Cortamos la cebolla, el pimiento verde y la calabaza en daditos pequeños. Ponemos una sartén a fuego suave con un poco de aceite y la cebolla finamente picada (dejar

hacer tapada hasta que esté blanda).

A continuación añadimos los pimientos verdes.

Cinco minutos después agregamos la calabaza, sazonomos y dejamos que se cocinen todas las hortalizas.

Una vez blanditas las verduras, ponemos a punto de sal el conjunto. Batimos los huevos en un bol.

Incorporamos las verduras salteadas.

Colocamos una sartén antiadherente al fuego medio con 4 cucharadas del aceite.

Cuando esté casi humeante, vertemos la mezcla de huevos y hortalizas. Una vez cuaje por fuera, se da la vuelta a la tortilla y se cocina hasta que vuelva a cuajar por el otro lado.

Debe quedar dorada por fuera y muy jugosa por dentro.

Calabaza rellena con sofrito de quinoa y verduras

1 calabaza mediana (1,5 kg. aproximadamente)

250 gramos de quinoa cocida.

1 cebolla.

100 gramos de acelgas.

100 gramos de espinacas.

50 gramos de nueces peladas.

Tomillo fresco.

Aceite de oliva.

Sal.

Sofreímos la cebolla picada en brounoisse (picadito fino) en un poco de aceite.

Agregamos las acelgas y espinacas limpias y troceadas de forma gruesa y dejamos unos pocos minutos a fuego lento.

Finalmente agregamos las nueces, la sal y las hierbas, removemos unos minutos y posteriormente retiramos del fuego.

Mezclamos con la quinoa cocida.

Abrimos la calabaza por la parte de arriba, quitamos las semillas y la pulpa más fibrosa del interior.

Rellenamos la cavidad con la preparación anterior, cerramos con la tapa de la propia calabaza y hornamos a 180°C durante unos 45 minutos hasta que la calabaza esté tierna. El tiempo dependerá del tamaño de la calabaza.

Servimos a la mesa aprovechando la calabaza como si fuese una sopera.

Tacos de calabaza asada al horno con nueces y miel

½ Kg. de calabaza tipo cacahuete (alargada).

50 gramos de nueces peladas.

40 gramos de mantequilla.

4 cucharadas de miel.

Sal.

Colocamos la calabaza lavada, con piel y cortada en tacos gruesos en una bandeja del horno, con una base muy fina de agua en el fondo para que se cocine en un ambiente muy caliente y ligeramente húmedo, y no se reseque en exceso.

Espolvoreamos nueces peladas por encima, unos trocitos de mantequilla, la miel y la sal.

Introducimos en el horno a 200° C durante unos 45 minutos a 60 minutos, hasta que esté tierna.