



Crema de calabacín con langostinos y picatostes al pecorino

acompañada de pan de ajo casero

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/crema-de-calabacin-con-langostinos-y-picatostes-al-pecorino-620>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Túrmix, Olla, Tapa, Rallador fino, Varillas, Bol mediano, Pincel de silicona

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Calabacín (unidad(es))	1	2	3
Puerro (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Leche (mililitro(s))	200	400	600
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Pan de chapata (unidad(es))	2	4	6
Pecorino italiano (gramo(s))	20	40	60
Queso crema (paquete)	2	4	6
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Ajo (unidad(es))	2	4	6
Agua (mililitro(s))	300	600	900
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2871 kj
Valor energético (kcal)	686 kcal
Grasas	37.2 g
de las cuales saturadas	11.7 g
Carbohidratos	75 g
de los cuales azúcares	17.2 g
Fibra	3.8 g
Proteínas	33.1 g
Sodio	5.16 mg

Allergens

Leche, Apio, Soja, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Gluten, Huevo, Mostaza, Sésamo

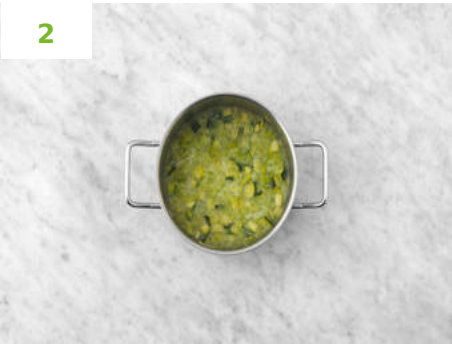
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

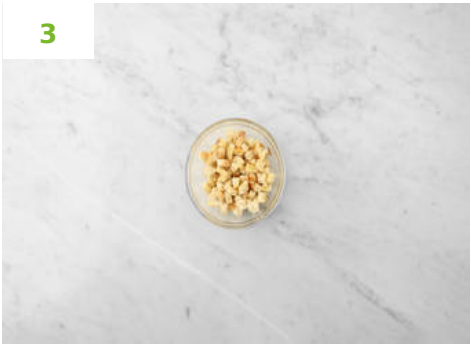
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Pela y ralla el **ajo**.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en dados de 1-2 cm.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.



Verduras al fuego

- En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla**, el **puerro** y el **calabacín**, **salpimenta** y saltea 6-8 min, removiendo.
- Agrega la **leche**, el **agua** y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-alto 5-7 min, removiendo.



Da forma a los picatostes

- Corta la mitad del **pan de chapata** en dados de 2 cm y colócalos en un bol.
- Agrega el **queso pecorino**, un chorrito de **aceite** y **pimienta** y remueve.
- Coloca los **picatostes al pecorino** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno.



¡Esto se calienta!

- En un bol pequeño, mezcla el **ajo** restante con un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Corta el **pan de chapata** restante en triángulos y añade encima el **aceite de ajo** con un pincel de cocina.
- Añade los **langostinos** en una fuente para horno, **salpimenta** y añade un chorrito de **aceite**.
- Coloca el **pan de ajo** al otro lado de la bandeja de horno y hornea a media altura 8-10 min o hasta que el **pan** se dore y los **langostinos** queden cocinados.



Tritura la crema

- Cuando las **verduras** estén tiernas, con un túrmix, tritura hasta que quede una **crema** lisa.
- Prueba la **crema** y **salpimenta** al gusto.



¡A la mesa!

- En un bol pequeño, mezcla con varillas el **queso crema** con un chorrito de **agua**.
- Sirve la **crema de calabacín** en platos y agrega encima el **queso crema**.
- Añade los **langostinos** y los **picatostes al pecorino** sobre la **crema**.
- Acompaña con el **pan de ajo**.

Enjoy your meal!