

## CREMA ESPECIADA DE CALABAZA CON LENTEJAS ROJAS

Receta para 2 personas

Dificultad: baja

Preparación: 30' + 20' (cocción)

COSTO: B/. 2.00 aproximadamente



### Ingredientes

Calabaza butternut: 400 g

Lentejas rojas decorticadas: 150 g

Puerro: 5 cm aproximadamente (o 1 chalota o ½ cebolla)

Aceite de oliva: 2 cucharas

Ají chombo: 1

Curry en polvo: ½ cucharadita

Paprika en polvo: ½ cucharadita

Crema de leche: 30 ml

Sal: ½ cuchara

Pimienta: a tu gusto

### Preparación

Lava, pela y trocea la calabaza. Si no quieres correr riesgos con el cuchillo, puedes hornear la calabaza. Según el tamaño y la variedad de la calabaza, si quieres conservar la pulpa cruda o quieres cocinarla totalmente, el tiempo de horneado variará. Por esta receta mi consejo es hornear la calabaza bien limpia y colocada en la bandeja del horno a una temperatura de 180° C por 20 minutos.

Lava bien y escurre las lentejas rojas. Corta en cuadritos el puerro (o la chalota, o la cebolla) y el ají chombo y pon los dos en una olla a sofreír en el aceite. Incorpora las lentejas y la calabaza y déjalas aderezar. Agrega las especias (curry y paprika) y cubre sobrepasando un dedo o dos los ingredientes de agua. Añade ½ cuchara de sal.

Deja cocer a fuego suave durante 20 minutos a partir del hervor, removiendo de vez en cuando y añadiendo agua caliente cada vez que sea necesario.

Terminada la cocción agrega la crema de leche y licua todo en una licuadora hasta obtener una crema.

Decora a tu gusto con crema de leche, paprika y pimienta.

Sirve caliente o a temperatura ambiente según tu gusto.

Variante: puedes sustituir la paprika con cilantro fresco.