

SQUASH SOUP



Servings

4 Servings



Cook time

30 Minutes



Calories

157 each

Ingredients:

- 1 medium squash
- 4 cups vegetable or chicken broth
- 1 onion chopped
- 1 tbsp olive oil or butter
- 2 cloves garlic, minced
- Salt and pepper

Steps for Cooking:

1 Prepare the Squash: Peel, seed, and cube the butternut squash. (Tip: A sharp knife and a vegetable peeler work best for peeling.)

2 Sauté the Vegetables: In a large pot, heat the olive oil or butter over medium heat. Add the chopped onion and sauté until soft and translucent, about 5 minutes. Add the minced garlic and cook for another minute.

3 Add the Squash: Add the cubed squash to the pot and stir to combine with the onions and garlic.

4 Add Broth: Pour in the vegetable broth, bringing it to a boil. Reduce the heat and let it simmer for about 20-25 minutes, or until the squash is tender.

5 Blend the Soup: Remove the pot from heat. Use an immersion blender to puree the soup until smooth. (Alternatively, you can carefully transfer the soup to a blender in batches.)

6 Season to Taste: Return the blended soup to the pot (if using a regular blender). Season with salt, pepper, and any optional spices you like.

7 Serve: Serve the soup hot, with a swirl of cream or a sprinkle of croutons on top if desired.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

SOPE DE CALABAZA



porciones
4 porciones



hora de cocinar
30 minutos



calorías
157 calorías

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana
- 4 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 2 dientes de ajo, picados
- sal y pimienta

Preparación:

Prepare la calabaza: pela, quite las semillas y corte en cubos la calabaza. (Consejo: un cuchillo afilado y un pelador de verduras funcionan mejor para pelar).

Saltear las Verduras: En una olla grande, calienta el aceite de oliva o mantequilla a fuego medio. Agrega la cebolla picada y saltea hasta que esté suave y traslúcida, aproximadamente 5 minutos. Agrega el ajo picado y cocina por un minuto más.

Agrega la calabaza: Agrega la calabaza cortada en cubitos a la olla y revuelve para combinar con la cebolla y el ajo.

Agregar caldo: Vierta el caldo de verduras y déjelo hervir. Reduzca el fuego y déjelo cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.

Licúa la sopa: retira la olla del fuego. Use una licuadora de inmersión para puré la sopa hasta que quede suave. (Como alternativa, puedes transferir con cuidado la sopa a una licuadora en tandas).

Sazone al gusto: Regrese la sopa licuada a la olla (si usa una licuadora normal). Sazone con sal, pimienta y las especias opcionales que desee.

Servir: Sirva la sopa caliente, con un toque de crema o una pizca de picatostes encima si lo desea.