



Sopa de calabaza- ahuyama (zapallo) al horno con lentejas rojas

4 porciones

Ingredientes

1 calabaza (ahuyama) o zapallo grande cortado en cubos, con piel.
Aceite de oliva para cocinar
1 1/2 cucharada de hierbas secas
1/2 cebolla roja grande, cortada finamente
250 g lentejas rojas
750ml- 1 litro de caldo de vegetales o cubo o polvo
3-4 cucharaditas de pesto verde (opcional)
Sal del Himalaya o de mar y pimienta negra al gusto para sazonar

Preparación

Caliente el horno a 200°C / 400°F / Gas 6.

Ponga la ahuyama cortada en cubos en una bandeja de hornear, adicione el aceite de oliva, rocee las hierbas, la sal y pimienta negra. Mezcle bien y hornee por 20-30 minutos o hasta que la ahuyama empiece a coger color en los bordes y la cáscara esté crujiente.

Caliente el aceite de oliva en una olla, agregue la cebolla, y cocine por 4-5 minutos, o hasta que esté blanda.

Agregue la ahuyama horneada, las lentejas, el caldo de vegetales y cubra. Hierva a fuego lento hasta que las lentejas estén cocidas (mire instrucciones del paquete) generalmente de 6 a 8 minutos.

Sazone con la sal y pimienta al gusto.

Transfiera en montoncitos a la licuadora y licue hasta alcanzar una consistencia suave y cremosa.

Agregue más caldo de vegetales si queda muy espesa.

Sirva y decore con el pesto al gusto si lo desea usar.

