

## CREMA DE CALABACÍN AGUACATE Y ANACARDOS



### Preparación

Calentar un poquito de aceite a temperatura media en una olla, añadir el puerro y la cebolla cortada y remover. Si los trozos los cortáis en trozos pequeños se cocerá antes y optimizaremos energía.

Pelar un calabacín, el otro dejarlo con piel y añadir al sofrito. Una vez esté bien sofrito añadir agua o caldo de verduras al gusto (he utilizado 500 ml y después de triturarlo ha sobrado) una vez rompa a hervir cuenta 10 minutos y apaga el fuego para que acabe de cocinarse con el calor residual.

En el vaso batidor añade un poco del caldo de la olla, añade los anacardos y tritura bien.

A continuación añade los aguacates, los he rociado con un poco de limón para que no se oxiden, tritura bien hasta que queden bien mezclados con los anacardos.

Es el momento de añadir el calabacín, puerro y cebolla y seguir triturando, añade caldo de cocción al gusto hasta conseguir la textura deseada. En casa nos gustan las cremas espesitas pero cada uno tiene su gusto.

Si quieres que te quede una textura más fina puedes colarlo antes de servirla.

Esta crema de calabacín, aguacate y anacardos se puede comer fría, templada o caliente. Acompañada de unos anacardos, jamón, queso, trocitos de aguacate... lo que más os guste.

### INGREDIENTES

1 puerro  
2 calabacines  
2 aguacates  
2 cebollas  
caldo de  
verduras/agua  
150 gr de anacardos  
sin sal  
limón