

Sopa de manzana y verduras de invierno

Los chefs Tim Ma y Ben Lin dicen: Si está comenzando con una calabaza de invierno entera, asegúrese de guardar las semillas para un refrigerio o una guarnición de sopa. Retire los trozos fibrosos y seque bien las semillas. Mezcle con un poco de aceite, sal y pimienta, luego hornee en una sartén a 350 grados F durante 15 a 20 minutos, revolviendo una o dos veces, hasta que esté crujiente. Déjelo enfriar completamente.

La sopa hecha puré se puede refrigerar hasta por 3 días o congelar hasta por 3 meses.

INGREDIENTES

Rinde 16 tazas (8 a 12 porciones)

3 libras de calabaza moscada u otra calabaza de invierno (ver NOTA)
1/4 taza de aceite de canola o vegetal
1 taza de cebolla picada
1 taza de apio picado
1 taza de zanahorias peladas y picadas
1 taza de manzana pelada, sin corazón y picada
6 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio
1 taza de crema agria baja en grasa
2 cucharadas de jarabe de arce
1 1/2 a 2 cucharaditas de sal, o más según sea necesario
1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida, o más según sea necesario

DIRECCIONES

1. Corta la calabaza en trozos grandes, desechando las semillas y la fibra. Extiende en una bandeja para hornear y ase a 350 grados F hasta que estén tiernas, aproximadamente 40 a 50 minutos. Saque la pulpa y deseche las pieles. Dejar enfriar.
2. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio hasta que brille. Agregue la cebolla, el apio, las zanahorias, la manzana y la calabaza asada. Cocine hasta que la cebolla esté transparente, revolviendo unas cuantas veces.
3. Agregue el caldo, aumenta el fuego a medio-alto y deja que hierva. Luego reduzca el fuego a medio-bajo (apenas burbujeando) y cocine de 25 a 30 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas. Retirar del fuego para enfriar un poco.
4. Use una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa (en la olla) o una licuadora de jarra, en lotes, hasta que quede suave. Regrese la sopa hecha puré a la olla, si es necesario.
5. Agregue la crema agria, el jarabe de arce, la sal y la pimienta. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario. Calienta la sopa a fuego medio justo antes de servir.

NOTA: La piel de algunas calabazas de invierno es comestible cuando se tuestan, como las de bellota, kabocha y kuri rojo. Pero para mantener vibrante el color de esta sopa, use solo la carne asada.



Si planea congelar la sopa, guárdela en recipientes de 1 o 2 tazas para descongelar y servir fácilmente.

¿SABÍAS?



La calabaza moscada entera y sin defectos se puede conservar a temperatura ambiente hasta por 1 mes, o en un lugar fresco y seco (50 a 55 grados F) por 2 o 3 meses.



¡La calabaza moscada tarda unos 100 días en madurar! Por lo general, se cura a una temperatura cálida durante otros 10 a 12 días para desarrollar el máximo sabor.



Para pelarlas más fácilmente, calienta en el microondas la calabaza recortada durante 3 a 4 minutos, hasta que la piel se haya suavizado.

QUE MAS SE PUEDE HACER CON LOS INGREDIENTES EN ESTE KIT DE COMIDA?

¡Haz rondas de calabaza asada!

Corte la sección del medio, sin semillas, de la calabaza moscada pelada (ver SABÍA USTED, arriba) transversalmente en círculos de $\frac{3}{4}$ de pulgada de grosor. Cepille con aceite por ambos lados y luego sazone con sal y pimienta. Ase a 400 grados F en una bandeja para hornear forrada durante 15 minutos, luego voltee cada uno y ase el segundo lado durante 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Mientras tanto, mezcle un poco de manzana picada con jarabe de arce, luego extienda cantidades iguales de esa mezcla sobre cada ronda de calabaza asada. Ase a la parrilla durante unos minutos, observando de cerca, hasta que estén ligeramente doradas pero no quemadas. Servir tibio.

¡Prepara rápidamente verduras al curry!

Caliente un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla picada, el apio picado, las zanahorias picadas y la manzana picada. Cocine hasta que se ablande un poco, revolviendo y sazonando con sal, pimienta y un poco de curry en polvo hasta que se cubra uniformemente. Agregue suficiente caldo de pollo o vegetales bajo en sodio para cubrir apenas la mezcla de vegetales. Cocine hasta que estén tiernos y luego retire del fuego. Agregue suficiente crema agria para hacer una salsa cremosa. Pruebe y sazone según sea necesario. Sirva tal cual o sobre arroz cocido.

¡Haz picadillo de calabaza y manzana!

Corte la sección del medio, sin semillas, de la calabaza moscada pelada (vea SABÍA USTED, arriba) en cubos de $\frac{1}{2}$ pulgada. Pásalas a una sartén con borde con un poco de aceite, sal y pimienta. Ase a 375 grados F durante unos 30 minutos, hasta que estén apenas tiernas y ligeramente crujientes en algunos bordes. Mientras tanto, cocina un poco de cebolla picada en una sartén grande a fuego medio, hasta que se ablande y esté ligeramente dorada. Agregue los cubos de calabaza recién asados, algunas manzanas picadas y una llovizna generosa de jarabe de arce. Aumente el fuego y revuelva los ingredientes de la sartén. Cocine por varios minutos, hasta que chisporrotee y se cubra uniformemente. Pruebe y sazone según sea necesario.