

Pumpkin Soup

Serves 6

Ingredients

- 2 tablespoon olive oil
- 2 small red onions, small diced
- 2 carrots, small diced
- 3 garlic cloves, minced
- 2 celery stalks, small diced
- 6 cups pumpkin, diced
- 3 cups vegetable broth
- 1 cup water
- 1/8 teaspoon cayenne pepper
- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon parsley
- Salt and pepper, to taste

Directions

1. In a large saucepan, sauté onions in butter until tender. Add squash, water, broth, and cayenne pepper. Bring to boil; cook 20 minutes or until squash is tender.
2. Puree squash and sour cream in a blender or food processor in batches until smooth. Return to saucepan and heat through. Do not allow to boil.

Tips and Tricks

For a more intense flavor, squash may be roasted before adding to the saucepan! On a sheet pan, place halved squash face up. Rub a small amount of olive oil on squash and sprinkle with salt. Roast at 350 degrees for approximately 30-40 minutes or until browning occurs and tender to fork.

Sopa de Calabaza

6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas rojas pequeñas, en cubitos pequeños
- 2 zanahorias, en cubitos pequeños
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de apio, en cubitos pequeños
- 6 tazas de calabaza, cortada en dados
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de agua
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de perejil
- Sal y Pimienta, al gusto

Instrucciones

1. En una cacerola grande, saltee las cebollas en mantequilla hasta que estén tiernas. Agregue la calabaza, el agua, el caldo y la pimienta de cayena. Hervirlo; cocina 20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
2. Haga puré de calabaza y crema agria en una licuadora o procesador de alimentos en lotes hasta que quede suave. Regrese a la cacerola y caliente. No permita que hierva.

Consejos y Trucos

¡Para un sabor más intenso, la calabaza se puede asar antes de agregarla a la cacerola! En una bandeja para hornear, coloque la calabaza cortada a la mitad boca arriba. Frote una pequeña cantidad de aceite de oliva en la calabaza y espolvoree con sal. Ase a 350 grados durante aproximadamente 30-40 minutos o hasta que se dore y esté tierno al tenedor.