

SOUFFLÉ DE CALABAZA BUTTERNUT



Ingredientes (6 porciones)

- 3 tazas de zapallo o calabaza butternut (moscada), cortado en cubos
- 4 huevos, ligeramente batidos
- 2 cdas de aceite de coco, mantequilla o ghee
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Engrasar 6 moldes para muffins o 6 ramekins o pocillos aptos para horno.
3. Hervir 4 tazas de agua y colocar en una fuente grande para hornear.
4. En una olla, echar el zapallo o calabaza butternut y cubrir con agua hirviendo, tapar la olla y cocer por 10 a 15 minutos. El zapallo debe quedar blando pero firme. Colar y dejar enfriar por unos minutos.
5. Colocar el zapallo cocido con el resto de los ingredientes en una procesadora de alimentos. Procesar hasta que quede bien combinado y espumoso.
6. Verter la mezcla en los moldes o ramekins y colocarlos en la fuente para hornear con el agua hervida.
7. Hornear por 30-40 minutos o hasta que al pinchar el centro con un mondadientes, este salga limpio.
8. Dejar enfriar por unos minutos antes de servir.
9. Puedes comerlo como snack o al desayuno.