



Capón de Ahuyama

Description

Capón de Ahuyama or Pumpkin Soup (English versión below)

Ingredientes para 4 porciones

- 4 ahuyamas pequeñas
- 250 gramos de camarones o una pechuga de pollo
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ litro de leche o leche de coco
- ½ taza de crema de leche
- 100 gramos de mantequilla
- ½ copa de vino blanco
- 1 cucharada de maicena disuelta en leche
- 250 gramos de queso rallado (parmesano o mozzarella)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocinar los camarones y/o pollo en suficiente agua, un poco de ajo en polvo, sal y un cubo de caldo de pollo. (corte el pollo en pedazos de un bocado).
2. Pre calentar el horno a 180°C Celsius o 350°F o gas marca 4
3. Corte la parte superior de las ahuyamas en forma de tapa, retíreles las semillas y un poco de la pulpa.
4. Coloque las ahuyamas junto con las tapas en una bandeja para hornear y glaséelas por dentro con mantequilla.
5. Tápelas con papel aluminio y colóquelas en el horno por 20 minutos.
6. Cuando hayan ablandado un poco retirar cuidadosamente con una cuchara un poco parte de la pulpa de su interior sin tocar la parte del fondo.
7. Aparte en un sartén, caliente el aceite, sofría la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados.
8. Luego agregue la leche, vino y los trozos de ahuyama. Cocine durante 15 minutos a fuego lento.
9. Licue la anterior mezcla y regrese al fuego.
10. Agregue los camarones o pollo, crema de leche, maicena y salpimiento al gusto.

11. Rellene las ahuyamas con esta mezcla.
12. Por último espolvoree algo de queso por encima y coloque al horno para gratinar.
13. Sirva con pedacitos de pan tostado.

Pumpkin Soup (English version)

Ingredients for 4 servings

- 4 small pumpkins
- 250 grams of prawns or 1 chicken breast
- 1 white onion, finely chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- ½ litre of milk or coconut milk
- ½ cup double cream or heavy cream
- 100 grams butter
- ½ cup of white wine
- 1 tablespoon cornstarch dissolved into milk
- 250 grams of grated cheese (parmesan or mozzarella)
- 3 tablespoons oil
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Cook the shrimp and / or chicken in enough water, a little garlic powder, salt and chicken bouillon. (Cut the chicken into small bite pieces).
2. Preheat oven to 180 ° C Celsius or 350 ° F or gas mark 4
3. Cut the top of the pumpkin into a cap-shaped, take the seeds out, and a bit of pulp.
4. Place pumpkins with lids on a baking sheet and glaze inside the pumpkins with butter.
5. Cover them with foil and place in oven for 20 minutes.
6. When they have softened a little with a spoon carefully remove some pulp inside without touching the bottom.
7. Besides in a pan, heat oil, sauté the onion and garlic until lightly browned.
8. Then add the milk, wine and pieces of pumpkin or squash. Cook 15 minutes over low heat.
9. Blend the above mixture and return to heat.
10. Add the prawns or chicken, cream, cornstarch and salt and pepper to taste.
11. Fill the pumpkins with this mixture.
12. Finally sprinkle some cheese on top and place in the oven to grill them.
13. Serve with pieces of toast or croutons.