

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



Preparación

1. Lavar bien las hojas de espinacas.
2. Picar la cebolla y el apio.
3. Picar las semillas de calabaza en la picadora hasta que quede como granillo.
4. Pochar en un generoso chorro de aceite de girasol la cebolla y el apio. Cuando esté transparente, añadir las semillas de calabaza y remover durante un minuto. Añadir las espinacas y cubrir con medio litro de agua o caldo de verduras. Dejar cocer 5 minutos, retirar del fuego y batir.
5. Diluir una cucharada de kuzu en un poco de agua y volver a poner al fuego la crema de espinacas con el kuzu. Cocer 2 minutos más y añadir un poco más de agua si preferimos una crema más líquida.
6. Batir la crema de avena con el zumo de limón una pizca de sal y pimienta y servir por encima de la crema de espinacas.

Sopa rápida de espinacas y semillas de calabaza con crema agria de avena

Ingredientes

1 cebolla pequeña
(Para 2-3 raciones)

1 ramita de apio

50 g de semillas de calabaza

400-500 g de hojas de espinacas frescas
(Para 2-3 raciones)

1 cucharada de kuzu

100 ml de crema de avena para cocinar

3 cucharadas de zumo de limón

Sal marina

Pimienta negra molida

Caldo de verduras (opcional)

Aceite de semillas de girasol
