

Autumn Squash Bisque

WITH GINGER



Ingredients

- 2 teaspoons oil
- 2 cups sliced onions
- 2 lbs. winter squash, cut into 2-inch cubes
(4 generous cups)
- 2 pears, peeled, and diced
- 2 cloves garlic, peeled and crushed
- 2 Tbsp. chopped, peeled ginger (or 1 tsp.
ground ginger)
- 1/2 tsp. thyme
- 4 cups low-sodium chicken or
vegetable broth
- 1 cup water
- 1 Tbsp. lemon juice
- 1/2 cup plain nonfat yogurt



Directions

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onions and cook, stirring constantly until softened, 3 to 4 minutes.
3. Add squash, pears, garlic, ginger and thyme; cook, stirring, for 1 minute.
4. Add broth and water; bring to a simmer.
5. Reduce heat to low, cover, and simmer until squash is tender, 35-45 minutes.
6. Puree soup, in batches, if necessary, in a blender. (Follow blender directions for pureeing hot liquids.)
7. Return soup to pot and heat through. Stir in lemon juice.
8. Garnish each serving with a spoonful of yogurt.

Autumn Squash Bisque

WITH GINGER



Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 libras de calabaza de invierno, pelada
- 2 peras, peladas, sin corazón, y cortadas en cubitos o 1 lata (15 onzas) de peras cortadas en rodajas, escurridas y picadas
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados
- 2 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado o 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales (vea las notas)
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de yogur descremado (sin grasa) y de sabor natural



Instrucciones

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Sofría las cebollas y deje que se cocinen, revolviendo constantemente de 3 a 4 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Añada la calabaza, las peras, el ajo, el jengibre y el tomillo. Revolviendo, deje que se cocinen por un minuto.
4. Añada el caldo y el agua; caliente hasta que llegue al primer hervor.
5. Reduzca la temperatura a bajo, cubra la olla, y deje reposar el contenido hasta que la calabaza esté tierna, de 35 a 45 minutos.
6. Tome el contenido de la olla y hágalo puré, utilizando una licuadora (si usa una licuadora, siga las instrucciones del fabricante sobre cómo usarla para hacer puré con líquidos calientes).
7. Regrese la sopa a la olla y caliéntela. Añada el jugo de limón y mezcle la sopa.
8. Decore cada plato con una cucharadita de yogur.