

Pastel de Calabaza, fácil, rápido y delicioso

Ingredientes

- 750 g de calabaza
- 150 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- 3 huevos
- 150 g de harina
- 16 g (1 sobre) de levadura química en polvo (Royal)
- 2 cucharadas de leche condensada
- Una cucharadita de canela en polvo
- Media cucharadita de nuez moscada
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 100 grs de uvas pasas moscatel sin pepitas



Sobre esta receta

Hoy preparamos un pastel de calabaza muy especial: suave, denso, lleno de aroma y con el dulzor natural de la calabaza. Una receta fácil, sin complicaciones, perfecta para cualquier época del año... pero con ese toque cálido y especiado que tanto nos gusta en otoño.

Preparación

1. Comenzamos nuestro pastel de calabaza, preparando en primer lugar la calabaza. Le quitaremos la piel y la cortaremos en trozos de un par de dedos de grosor. La cocinamos en un recipiente con medio vaso de agua y una pizca de sal, a fuego medio, durante 14-18 minutos, hasta que quede blanda. Cuando esté cocida retiramos, escurrimos bien, dejamos templar y trituramos con la batidora.
2. En un bol mezclamos con ayuda de una varilla el azúcar con la mantequilla. Añadimos los huevos uno a uno y mezclamos bien. Añadir las dos cucharadas de leche condensada, el azúcar, la canela, la nuez moscada rallada y unas gotas de esencia de vainilla mezclando todo bien. Tamizamos la levadura mezclada con la harina y vamos añadiéndola removiendo hasta que se haga una masa homogénea. Añadimos la calabaza escurrida y triturada y las uvas pasas. Mezclamos y echamos en un molde de hornear de 22-24 cm de diámetro, que previamente hemos untado con mantequilla y harina. Espolvoreamos un poco de azúcar por encima.
3. Horneamos a 180°C durante 40-45 minutos hasta que este ligeramente dorado. Pinchamos y si sale seco podemos retirar y servir este delicioso pastel de calabaza.

Sabías que ...

- Por su gran contenido en vitamina A se le atribuyen efectos beneficiosos sobre la visión. También contiene vitamina C y del grupo B, aunque en menor cantidad. Nos provee minerales tales como potasio, hierro, cobalto, boro, zinc y calcio. El 90% de su contenido es agua, por lo que es muy diurética, pero también es depurativa y digestiva. Contiene pocas calorías y casi nada de grasa, lo que la hacen adecuada en dietas de adelgazamiento. Sus semillas son utilizadas para inflamación de la próstata..
- Existen muchas variedades de calabazas y cada una aporta su sabor propio, por lo que en cualquier lugar del mundo se podría hacer esta receta.
- La calabaza recibe diferentes nombres: auyama, zapallo, cabazo, ayote dependiendo del país.