

Sopa de Hortalizas con Quinoa

Realmente a esta receta le puedes añadir las hortalizas que desees a mí, particularmente, esta combinación me gusta mucho pero admite cualquier vegetal siempre que respetes la base de cebolla, apio y zanahoria. Lo mejor de todo es que puedes hacer cantidad y congelar. El tomate da un sabor ligeramente ácido a esta sopa, sino te gusta, puedes utilizar una cucharada de salsa de tomate en su lugar.



INGREDIENTES:

- 1 Rama de apio
- ½ Cebolla mediana
- 1 Zanahoria grande
- 1 Tomate "de pera" (opcional)
- 1 Nabo
- ½ Chirivía o Napicol
- 10-12 Judías verdes "Boby"
- ½ Calabacín pequeño
- ½ L Caldo vegetal o de pollo
- ½ Cucharadita hierbas provenzales
- ½ Pimentón
- ½ Hoja laurel
- 1 Cucharada aceite oliva
- 2 Cucharadas soperas de quinoa

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Pelar la rama de apio, zanahoria, cebolla, nabo, chirivía o napicol y el tomate, a éste último retírale las pepitas también.
2. Corta las verduras x separado en trozos de 1-2cm. Reserva.
3. Quita las puntas a las judías verdes y corta a trocitos también, no olvides de trocear el calabacín.
4. Pon una olla a fuego lento con el aceite, la cebolla, apio y zanahoria
5. Cuando empiecen a dorarse agrega las especias y el tomate, da unas vueltas y espera a que se haga el tomate.
6. Añade el caldo, el nabo y la chirivía, deja cocer 20 minutos. Si ha evaporado mucho caldo añade un vaso de agua o dos.
7. Adiciona la quinoa, cocina 10 minutos más.
8. Agrega el calabacín y las judías verdes continuando la cocción 8-10 minutos más, así mantendrán su precioso color verde.