

Sopa de verduras mexicana



Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (8)

• Ingredientes

- Tomate finamente troceado 400g 27 onzas
- Aceite vegetal 1 cucharada
- Caldo de verduras 8 tazas
- Cebolla, cortada en cubos 1
- Chile en polvo* (o al gusto) 1 cucharada
- Chile jalapeño, finamente picado 1
- Cilantro, picado 1/4 taza
- Comino tostado y molido 2 cucharaditas
- Dientes de ajo picados 4
- Frijoles negros, enjuagados y escurridos 1 lata (14 onzas)
- Judías verdes, cortadas en trozos del tamaño de un bocado 250 gramos
- Jugo de lima 1 cucharada
- Maíz, fresco o congelado 1 taza
- Orégano 1 cucharada
- Pimiento morrón, cortado en cubos 1
- Quinua, enjuagada 1/2 taza
- Sal y pimienta Al gusto
- Tallos de apio, cortados en cubos 2
- Zanahorias grandes, cortadas en cubos 2
- Zucchini, cortado en dados 1

Para esta receta hemos usado:



Preparación

¡Una sabrosa sopa de verduras al estilo mexicano con **tomates picados Pomi** y muchas verduras!

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto, añadir las cebollas, el apio y las zanahorias, y cocinar hasta que estén tiernos, unos 7-10 minutos.
2. Añadir el jalapeño, el ajo, el chile en polvo y el comino, y cocinar hasta sentir su aroma, aproximadamente un minuto.
3. Añadir el caldo, los tomates, el orégano y la quinua, llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la quinua esté tierna, unos 20 minutos, añadiendo las judías verdes, el pimiento y el zucchini después de 10 minutos.
4. Añadir los frijoles negros, el maíz y el jugo de lima, y sazonar con sal y pimienta al gusto antes de retirar del fuego; servir adornado con cilantro.

Nota: *¡A mí me gusta usar chile chipotle molido en polvo para darle un toque ahumado! Si la sopa está demasiado agria, añadir una cucharadita de azúcar.

Opción: ¡Añadir crema, crema agria o queso crema para una versión más cremosa!

Opción: Servir decorado con aguacate, queso fresco desmenuzado (o feta), chips de tortilla, trozos de lima, jalapeño, etc.

- *Closet Cooking*