

Sopa de cebada con trozos de verduras

Tempo di preparazione: 60 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra: al gusto
- Aguacate grande, sin hueso y cortado en dados: 1
- Calabacín grande, cortado en dados: 1
- Caldo de verduras o de pollo: 6 tazas
- Cebada perlada: 1 taza
- Cebolla amarilla pequeña: 1 picada
- Cebollas, cortadas y picadas (tanto blancas como verdes): 3
- Comino molido: 1 cucharadita
- Dientes de ajo: 4 picados
- Eneldo fresco picado: 1 taza
- Hoja de laurel seca: 1
- Palitos de apio picados: 2
- Pimentón dulce: ½ cucharadita
- Pimienta de Jamaica molida: 1 cucharadita
- Pimiento rojo picado: 1 taza
- Pimiento verde picado: 1 taza
- Sal y pimienta: al gusto
- Zanahoria picada: 1
- Zumo de limón fresco: 2 cucharaditas



Preparación

La **sopa de cebada con verduras** es un plato mediterráneo reconfortante, con cebada perlada, muchas verduras picadas y un caldo lleno de sabor con **tomates picados Pomi**. Un chorrito de zumo de limón, cebollas verdes frescas y aguacates añaden el acabado justo.

1. En una olla grande y pesada, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que brille pero no humee. Añadir las cebollas y las verduras picadas y cocinar durante 4 minutos, removiendo regularmente, hasta que se ablanden. Añadir el ajo y cocinar 1 o 2 minutos más, removiendo regularmente.
2. Ahora añadir los **tomates picados Pomi**, la hoja de laurel, las especias, la sal y la pimienta. Remover para combinar.
3. Añadir el caldo y la cebada. Poner el fuego al máximo y llevar a ebullición. Cocinar durante 15 minutos sin tapar. A continuación, reducir el fuego a bajo y tapar. Cocinar a fuego lento hasta que la cebada perlada esté tierna (otros 25 minutos más o menos. Probar para asegurarse de que la cebada está totalmente cocida).
4. Para terminar, añadir el zumo de limón. Añadir el eneldo fresco y las cebollas verdes frescas picadas.
5. Pasar la sopa de cebada con verduras a tazones de servir y cubrir cada uno con un chorrito de aceite de oliva y aguacates frescos. ¡A disfrutar!

Receta de Suzy Karadsheh de TheMediterraneanDish.com

For this recipe we used:

None 750 gr

