

Sopa de cebada con trozos de verduras



Tiempo de preparación: 60 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (3 personas)

• Ingredientes

- Tomate troceado 750g 750 gr
- 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 molido 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

Para esta receta hemos usado:



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

- *The Mediterranean Dish*