

SOPA DE CAMOTE CON SEMILLAS DE CALABAZA ASADAS

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 30 minutos

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

Para hacer la sopa:

2 cucharadas de aceite de oliva

2 puerros grandes*

4 dientes de ajo, machacados

2 libras (alrededor de 1 kg) de camotes (batatas o sweet potato) peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada

6 tazas de caldo de vegetales

1 cucharadita de tomillo seco

1 ½ cucharadita de sal (y más al gusto)

pimienta negra

Semillas de calabaza

1 taza (100 g) de semillas de calabaza/pepitas

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de jarabe de arce (Miel de maple o maple syrup)

1/2 cucharadita de pimentón ahumada *(paprika ahumada o Smoked Paprika)

Una pizca de sal

Instrucciones

Para hacer la sopa:

Picar los puerros antes de lavarlos (esto ayuda a eliminar la suciedad entre capas). Una vez cortados colocarlos en un colador y lavarlos con abundante agua.

Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-bajo y agrega los puerros, cocina unos cinco minutos hasta que los puerros comiencen a ablandarse.

Agrega el ajo y cocina otros 2 minutos. Añade el camote cortados en cubitos, el caldo, el tomillo y la sal a la olla. Mezcla todo junto.

Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a fuego lento. Cubre y deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que los camotes estén lo suficientemente suaves como para perforarlas fácilmente con un tenedor.

Usando una licuadora de inmersión, hacer puré la sopa hasta que se vuelva cremosa. También puedes transferir la sopa a una licuadora normal o a un procesador de alimentos si no tienes una licuadora de inmersión. Nota: Si licúas esto en una licuadora o procesador de alimentos, hazlo por parte, llenando la licuadora hasta la mitad como máximo. Debes tener cuidado de no llenar demasiado la licuadora o el calor y la presión fuerzan la tapa.

Sazonar con sal adicional si la necesita, si la quieres menos cremosa, agregarle más de consomé de vegetales o agua dependiendo de la consistencia que quieras.

Semillas de calabaza

Mientras la sopa hierve a fuego lento, precalienta el horno a 350 °F(180 °C)

En un recipiente pequeño, agrega las semillas de calabaza con los otros ingredientes, mezclar bien hasta que estén todas las semillas cubiertas y luego extiendes en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear.

Extiende las semillas para que queden en una sola capa uniforme y luego tuéstalas durante unos 12-15 minutos. Retira del horno y deja que las semillas se enfríen un poco antes de agregarlas a la sopa y a disfrutar se ha dicho :P

Notas:

Si en tu país no encuentras puerro, conocido también como Leek, los mejores sustitutos son:

1 puerro grande (1 taza picada) = 2 chalotes grandes o 4 chalotes medianos.

1 puerro grande (1 taza picada) = 1 cebolla mediana blanca o dulce

1 puerro grande (1 taza picada) = 6 a 8 cebollinos

Si vas a utilizar puerro, corta la parte del bulbo y la parte más oscura de las hojas.

El pimentón ahumado (Smoked paprika o paprika ahumada) lo puedes sustituir por: ¼ cucharadita de Pimienta Cayena o Chipotle Chili Powder o Paprika dulce o paprika picante)