

SOPA DE OTOÑO CON ARROZ SALVAJE Y CHAMPIÑONES

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 45 minutos

Sirve 6 platos

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 taza de arroz salvaje crudo *
- 8 onzas (226 gramos) de hongos en rodajas (Aprox. 2 tazas)
- 4 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 1 camote grande, pelado y cortado en cubitos
- 1 cebolla blanca pequeña, pelada y cortada en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 1 1/2 cucharada de condimento Cajún
- 1 1/2 taza de leche (o 1 lata de leche de coco) *
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de harina de trigo todo uso



Instrucciones:

1. En una olla grande para sopa, agrega 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva a temperatura media-alta. Agrega la cebolla y saltea durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y translúcida. Agrega el ajo y cocina por 1-2 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté fragante.
2. Agrega el caldo de pollo, el arroz salvaje, los champiñones, las zanahorias, el camote, la hoja de laurel y los condimentos cajún, revuelve y que se combine todo bien.
3. Continúa cocinando hasta que la sopa hierva a fuego alto, luego reduce la temperatura a medio-bajo, cubre y cocina a fuego lento durante 30 a 40 minutos hasta que el arroz esté tierno, revolviendo ocasionalmente.
4. Mientras está hirviendo prepara la crema de leche, en una olla aparte, agrega 3 cucharadas de mantequilla a temperatura medio-alto, agrega 1/4 taza de harina y mezcla bien para que quede bien combinado, hazlo durante un minuto y luego sin dejar de batir agrega 1 1/2 tazas de leche hasta que la mezcla esté bien integrada.

5. Deja que la salsa se cocine hasta que casi hierva, momento en el que se empezará a espesarse, luego retira del fuego y agrega la salsa a la sopa una vez que el arroz esté completamente cocido.

6. Si vas a utilizar la leche de coco, agregala a la sopa y revuelve suavemente hasta que se combinen. Prueba y sazona con sal y pimienta (más cualquier condimento extra cajun, si lo deseas) según sea necesario. Listo, sirve caliente y disfruta, yo le eché queso parmesano rallado encima, delicioso.

Notas:

*Si no encuentras arroz salvaje, puedes utilizar una mezcla de arroz salvaje o cualquier arroz que tengas disponible, solo tener en cuenta que las diferentes variedades de arroz requerirán diferentes tiempos de cocción. El arroz negro es otra opción, solamente la sopa cambiara de color a morado.

*La crema de leche la puedes sustituir por Leche de coco (En lata) yo he probado las dos opciones y las dos son deliciosas, aunque siendo honesta me gusta más la leche de coco por que le da un sabor más dulzón, así que con cualquiera de las dos te quedará espectacularmente deliciosa.

*La cantidad de champignones en taza varía, por eso es mejor pesar los vegetales en una balanza, pero si no tienes una, son aprox. 2 tazas.