

SOPA DETOX DE VEGETALES

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 35 minutos

Comen 6 personas

Ingredientes

- 1 cebolla dulce, cortada en pedazos pequeños
- 1 zanahoria, cortada en pedazos pequeños
- 3 tallos de apio, cortados en pedazos pequeños
- 5 tazas de brócoli picado, flores y tallos
- 6 tazas de consomé de vegetales (o pollo)
- 1 ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 taza de cashews (semillas de marañón), sin sal y sin rostizar
- 2 tazas de lentejas verdes, crudas
- 2 tazas de espinacas

Instrucciones:

Una noche antes: en un recipiente con suficiente agua dejar las lentejas reposando toda la noche y en otro recipiente con agua dejar los cashews reposando.

Para hacer la sopa:

Escurrir las lentejas, enjuagarlas con agua fresca y dejar aparte.

En una olla grande agregar la cebolla, la zanahoria, el apio, el brócoli y las lentejas con las 6 tazas de consomé de vegetales, albahaca y sal a la olla y revolver y llevar a ebullición a fuego alto, luego tapar y reducir el fuego a fuego lento.

Deja cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el brócoli y las lentejas estén suaves.

Mientras tanto, en una licuadora, crea tu crema de cashew (marañón): Enjuagar y escurrir los cashews que tenías en remojo, agregarlos a la licuadora con 1 taza de agua. Licuar a velocidad alta por 2 o 3 minutos hasta que se vea como una crema. (Si ajustas el tamaño de la porción, simplemente mantén la proporción de semillas y agua en 1:1, por ejemplo, si haces la mitad sería ½ taza de semillas y ½ taza de agua).

Agrega la crema de cashews en la olla con las verduras y revuelva bien.



Agrega las espinacas a la olla y con una licuadora de inmersión, licúa bien hasta que todo se vea uniforme y cremoso.

Para licuarlo en en la licuadora: deja enfriar un poco la sopa en la olla, cuando ya no esté tan caliente agrega las espinacas a la licuadora y un poco de la sopa de vegetales, con cuidado, y licua la sopa hasta que quede cremosa, trabajar en tandas y hacer lo mismo con toda la sopa de vegetales.

Regresar la sopa licuada a la olla, probar de sal y agregar más según tu gusto.

Sirve en los platos y rocía ligeramente con aceite de oliva y un poco de queso parmesano, si lo deseas. ¡ y a disfrutar esta espectacular sopa!

www.unapizcadeluna.com