

SOPA DE ESPINACA Y PAPAS

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla grande pelada y picada
- 1 cucharadita de sal o más según el gusto
- Pimienta negra
- 3 tazas de caldo de vegetales
- 1 taza de leche (leche de tu predilección, yo usé almendras)
- 8 onzas (½ libra) de espinacas frescas

Instrucciones

1. En una olla mediana o grande, calentar el aceite de oliva, cuando esté caliente agrega las papas y las cebollas y revuelve hasta que estén bien cubiertas con el aceite. Espolvorea con sal y pimienta negra, reduce la temperatura a bajo y cubre la olla, cocinar por 10 minutos hasta que las verduras se ablanden.
2. Agregar el caldo y la leche y volver a hervir, reducir el fuego a fuego lento constante y cocinar, sin tapar, de 10 a 20 minutos o hasta que las verduras estén muy suaves.
3. Incorpora las espinacas frescas y cubre la olla durante 5 minutos para permitir que las espinacas se encojan.
4. Mezcla la sopa con una licuadora de inmersión o en una licuadora normal o procesador de alimentos. Si usas una licuadora normal o un procesador de alimentos, deje que la sopa se enfríe un poco antes de mezclarla para evitar que se acumule presión (y haya un gran desorden). Prueba y agrega más sal y pimienta, si es necesario, lista para disfrutar.