

SOPA DE CEBADA Y VEGETALES

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

- 3/4 taza de cebada (barley) perlada, enjuagada y escurrida *
- 1 taza de guisantes congelados (u otros frijoles)
- 4 ½ tazas caldo de verduras, y más si es necesario
- 1 cucharada de pasta de tomate, o 1 tomate cortado en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias grandes, cortadas en cubitos
- 1 camote o papa mediana, cortada en cubos
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 hojas de laurel
- 3 ramitas de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio, una vez que el aceite esté brillante, agrega la cebolla picada y la zanahoria, cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se ablande y se vuelva translúcida, aproximadamente 7 minutos.
2. Agrega el ajo, el tomillo, el orégano, las hojas de laurel y revuelve durante aproximadamente 1 minuto.
3. Agrega la cebada, el camote o las papas en cubos, la pasta de tomate, revuelve bien y luego añade el caldo de verduras, una buena pizca de sal y pimienta. Sube el fuego y deja que hierva, cubre la olla, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la cebada esté suave. Si necesitas más líquido o si prefieres una sopa menos espesa, agrega una taza extra de agua o caldo ahora.
4. Cuando la cebada esté cocida, agrega los guisantes y cocina por 5 minutos más. Apaga el fuego, luego retira las ramitas de tomillo y las hojas de laurel. Prueba y sazona con sal y pimienta

5. Divide en platos, sírvelo con queso parmesano recién rallado para darle más sabor. ¡A disfrutar!

Notas:

*Si no tienes cebada a mano, puedes usar arroz integral, arroz normal, espelta, o incluso pasta corta. Sin embargo, asegúrate de ajustar el tiempo de cocción en consecuencia.

*Si quieres agregarle proteína, agregale pollo desmenuzado, garbanzos o frijoles blancos, según tu preferencia.

www.unapizcadeluna.com