

SOPA CREMOSA DE POLLO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen de 4 a 6 platos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra. pechugas de pollo
- 1 taza de apio, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de zanahoria, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo triturados
- 2 tazas de papas (patatas), peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de papas (patatas), peladas y cortadas en cuartos para que puedas retirarlas al final
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de perejil seco
- 3 tazas de caldo de pollo o caldo de huesos, bajo en sodio
- ¼ cucharadita de albahaca seca
- 1/2 taza de leche de tu elección (almendras, entera, cualquier leche funcionará)

Instrucciones:

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva , agrega el apio, la zanahoria, la cebolla, el ajo, la sal, pimienta, el perejil y la albahaca, saltea durante 2 minutos o hasta que esté ligeramente transparente.
2. Agrega el pollo crudo, las papas (las grandes y las pequeñas) y el caldo de pollo, lleva a hervir y una vez que hierva, baja el fuego a fuego lento y cocina durante 30 minutos.
3. Después de ese tiempo, retirar los trozos grandes de papas + las pechugas de pollo. Coloca los trozos de papas grandes, la leche + 1/2 taza de caldo *de la olla*, en una licuadora hasta que quede suave, vuelve a agregarlo a la olla.
4. Coloca el pollo en una tabla de cortar y desmenuzar, incorpora el pollo en la olla y revuelve todo junto hasta que esté combinado y suave. Listo para servir y disfrutar.

Notas:

*El caldo de pollo es mejor calentarlo un poco antes de agregarlo a la olla, así el tiempo de cocción total será menor.

*Las pechugas de pollo, las puedes sustituir por pollo rostizado desmenuzado, de 2 a 3 tazas y lo agregas en el mismo paso que las pechugas de pollo, cocinar por 20 minutos o hasta que las papas estén suaves.

www.unapizcadeluna.com