

SOPA DE CAMOTE Y ZUCCHINI

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen de 6 a 8 porciones



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 tazas de puerros (alrededor de 2 a 3 grandes o 4 a 5 pequeños), en rodajas
- 4 tazas de camotes (batatas, sweet potatoes) (alrededor de 2 pequeñas), cortadas en cubitos
- 3 tazas de zucchini (alrededor de 2 pequeños), picados
- 6 tazas de caldo de vegetales
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas de yogurt griego natural*

Instrucciones:

1. Pica y prepara tus vegetales: los puerros una vez rebanados, colócalos en un recipiente con agua fría agitándolos para enjuagar la suciedad que haya quedado atrapada, escurrirlos en un colador dando otro buen enjuague, o simplemente usa un colador asegurándote de romper los anillos para liberar la suciedad entre ellas. El camote y calabacín, se pueden pelar o dejar sin pelar, como tu prefieras.
2. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio, añade los puerros y saltea hasta que se ablanden, unos 5 minutos.
3. Agrega el camote, el calabacín, el caldo de verduras, la sal, la pimienta y la cúrcuma, deja que hierva, reduce el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
4. Usando una licuadora de inmersión manual, licuar hasta que quede cremoso, añade el yogurt y mezcla nuevamente. O puedes usar una licuadora o un procesador de alimentos para mezclar la sopa (lo más probable es que lo hagas en partes).
5. Servir, agregar un poco más de yogurt encima y disfrutar!

Notas:

*El yogurt griego natural lo puedes sustituir por el yogurt o la crema de tu preferencia (soya, almendra, coco, etc)

*Si después de licuarla la sientes muy espesa, puedes agregarle más consomé de vegetales o agua según la consistencia que prefieras.

*Puedes hacerla para congelarla, dejar que se enfríe bien y luego guardarla en recipientes aptos para congelar y listo.