

SOPA DE CHAMPIÑONES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Rinde de 4 a 6 porciones



Ingredientes:

- 2 cucharadas /30 gr. de mantequilla sin sal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 400g / 14 oz de champiñones cremini, cortados en pedazos pequeños (ver nota)
- 200 g/ 7 oz de champiñones blancos, cortados en pedazos pequeños
- 3 1/4 tazas de caldo de verduras o caldo de pollo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 3/4 taza (177 ml) de yogurt griego (ver nota)

Instrucciones:

1. En una olla grande, derretir la mantequilla a fuego medio alto, agregar la cebolla y el ajo. Cocinar durante 3 minutos hasta que se ablanden.
2. Añadir los champiñones (*mirar nota*) y cocinar durante 10 minutos, revolviendo regularmente. No intentes dorarlos; la olla está muy llena e igual no se necesita que doren.
3. Incorporar el caldo de verduras, sal y pimienta, dejar hervir, luego bajar la temperatura a media y cocinar a fuego lento durante 15 minutos sin tapa.
4. Agregar el yogurt, luego cocinar a fuego lento durante otros 5 minutos.
5. Transferir a una licuadora (hacerlo en tandas, si es necesario). Retirar la tapa del orificio y cubrirlo con un trapo de cocina doblado (*mirar notas*). Licuar hasta que esté completamente suave.
6. Regresar a la olla y cocinar a fuego lento durante uno o dos minutos hasta que las burbujas causadas por la mezcla del sustrato y la sopa estén calientes.

7. Servir, añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra o más yogurt, crutones, perejil picado o unos cuando champiñones salteados.. disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Se utilizan dos tipos de champiñones para equilibrar el sabor con el color. Los champiñones Cremini tienen más sabor a champiñones pero hacen que la sopa sea más dorada, mientras que los champiñones blancos estándar mantienen el color de la sopa más pálido. Podrías usar cualquiera de los dos. ¡Incluso todos los champiñones blancos siguen teniendo un sabor fabuloso, solamente que la sopa quedará un poco más pálida de color!

*Al quitarle la tapita a la tapa de la licuadora, ¡permite que el calor escape y evita una explosión de sopa caliente! Si mezclas sopa caliente con un recipiente herméticamente cerrado, la tapa se soltará y terminarás con sopa caliente encima de ti y de tu cocina... ¡Ya he estado ahí!

*El yogurt griego lo puedes sustituir por crema dulce (nata) o creme fraiche o la crema que tengas en casa.

*La sopa se conservará de 4 a 5 días en el refrigerador o se congelará durante 3 meses.