

SUPER SOUP

Esta sopa es tan nutritiva que es digna para un súper héroe. Esta receta la inventé cuando buscaba la forma de nutrir bien a mi hijo que, producto de su alergia alimentaria, se negaba a comer.



Ingredientes (6 porciones)

- 500g de zapallo, cortado en cubos
- 3 hojas grandes de Kale
- 50g de espinaca
- ¼ taza de quínoa
- 500cc de caldo de hueso de pollo*
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

*Puede sustituirse por un caldo de verduras o el caldo sobrante de carne o pollo al jugo o por agua.

Preparación

1. En una olla mediana a fuego medio, echar a cocer el zapallo con ½ litro de agua hirviendo y ½ litro de caldo de huesos de pollo. Agregar los condimentos.
2. Colocar la quínoa en un colador de cedazo fino y, bajo un chorro de agua, lavarla bien de modo que se remueva la saponina.
3. Agregar la quínoa lavada a la olla y bajar el fuego a medio/bajo. Cocinar por unos 20 minutos o hasta que el zapallo se ablande.
4. Retirar la olla del fuego y agregar el kale ya trozado junto con la espinaca y dejar reposar por unos 5 minutos o hasta que el kale se haya vuelto verde brillante.
5. Con una procesadora de alimentos portátil, moler todo el contenido de la olla formando una cremosa sopa. Si la olla tuviese mucho caldo, retirar un poco de líquido antes de moler y guárdelo para otras recetas.