

# Caldos y sopas, íntima tradición

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Caldo de verduras

**Limon:** 1 Unidad

**Flores de calabaza:** 5 Unidades

**Cebolla:** 1 Unidad

**Palta picada:** 2 cdas.

**Tomate picado:** 2 cdas.

**Apio:** 2 Ramas

**Zanahorias:** 3 Unidades

**Choclo:** 1 Unidad

**Zucchini:** 2 Unidades

**Puerro:** 1 Unidad

**Sal:** A gusto

**Nabo pelado:** 1 Unidad

**Agua:** Cantidad necesaria

**Ajo:** 5 Dientes

**Cilantro:** 1 Taza

**Cebolla picada:** 2 cda.

**Chile verde serrano picado:** 1 cda.

**Cilantro:** 1 Ramillete

### Sopa de hongos

**Sal:** A gusto

**Chile verde picado:** 1 cda.

**Epazote:** 1 Rama

**Champiñones diversos tipos:** 1 1/2 k

**Tomate picado:** 2 Unidades

**Ajo picado:** 1 cdita.

**Cilantro:** 1 Taza

**Manteca:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Cebolla picada:** 2 Unidad

### Sopa de pollo

**Puerro:** 1 Unidad

**Ajo:** 2 Dientes

**Apio:** 2 Ramas

**Pimienta de tabasco:** A gusto

**Cebolla:** 1 Unidad

**Nabo:** 1 Unidad

**Pollo:** 4 Cuartos traseros

**Zanahoria:** 1 Unidad

# Preparación de la Receta

## Caldo de verduras

- Coloque en una olla el agua y lleve a fuego.
- Pele el *nabo*, las zanahorias y la *cebolla*. Corte en trozos junto con las demás verduras.
- Una vez que el agua rompa el hervor condimente con sal y añada el *nabo*, el *choclo*, las zanahorias, el *apio*, el *puerro*, la *cebolla*, los ajos, el *zucchini* y las ramas de *cilantro*. Tape y deje cocinar a fuego medio entre 45 y 60 minutos aproximadamente. Retire y cuele.
- Coloque el caldo colado en una olla y lleve a fuego.
- Añada luego las flores de *calabaza*, las 2 cucharadas de *cebolla* picada, de *tomate*, de *palta*, la ½ taza de hojas de *cilantro* y una cucharada de *chile serrano*.
- Deje cocinar durante 45 minutos.

## Sopa de Pollo

- Coloque en una olla agua y lleve a fuego.
- Pele el *nabo*, la *zanahoria* y la *cebolla*, corte en trozos junto con el *puerro* y el *apio*.
- Una vez que rompa el hervor condimente con sal y añada las porciones de *pollo*, las verduras, el *ajo* y condimente con pimienta a gusto.
- Deje cocinar a fuego medio durante 1 ½ hora.
- Retire y cuele.

## Sopa de hongos

- Limpie y pique los diferentes tipos de *hongos*.
- En una olla derrita la *manteca* y añade el aceite de oliva. Rehogue luego la *cebolla* hasta transparentar.
- Luego añada los *hongos* y condimente con sal.
- Agregue el *epazote*, el *chile verde*, los tomates, el *ajo* y el caldo de *pollo*.
- Deje cocinar durante 45 minutos.

## Presentación

- Sirva las sopas en cazuelas bien calientes y acompañe con *limón*.
- .

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/caldos-y-sopas-intima-tradicion>