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
Zucchinis: 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