

# Sopa de huevo con verduras y setas deshidratadas

Tiempo de preparación: 50 Min



## Ingredientes

**Cebolla:** 1 Unidad

**Zanahorias:** 2 Unidades

**Kale:** 1 Manojó

**Sal:** A gusto

**Agua:** 4 Tazas

**Jugo de Limón:** A gusto

**Huevo:** 1 Unidad

**Ajo:** 3 Dientes

**Apio:** 2 Tallos

**Aceite De Oliva:** 1 Cucharada

**Granos de Pimienta negra:** A gusto

**Setas fermentadas deshidratadas:** 100 Gramos

**Chile en polvo:** A gusto

## Preparación de la Receta

### Preparación

- Pica finamente la *cebolla* y el *ajo*
- Pela y corta la *zanahoria* en triángulos de ½ cm de grosor
- Pela y pica el *apio*.
- Remueve el tallo del kale y trocea las hojas
- Reserva.
- Calienta una olla honda con aceite de oliva
- Acitrona la *cebolla*, *ajo*, *zanahoria* y *apio* por 3 minutos, meneando frecuentemente sólo hasta sudar
- Agrega el kale troceado, sazona con sal y pimienta y continúa cociendo, meneando con frecuencia hasta que se suavice.
- *Añade* agua y las setas deshidratadas, lleva a hervor leve durante 15 minutos
- Agrega el kale troceado y sin tallos
- Deja cocer 10 a 15 minutos más hasta que el kale se torne suave
- Agrega las setas deshidratadas y deja macerar 10 minutos
- Sazona con *chile* en polvo, sal, pimienta y un poco de *jugo* de *limón*.
- En seguida, prepara un estilo *eggdrop soup* o **sopa** de **huevo china**
- Simplemente

- Bate ligeramente un *huevo* crudo y agrega el *huevo* a la *sopa* hirviendo despacio, en forma de hilo, al tiempo que meneas la *sopa* a ritmo constante
- Deja que cuaje el *huevo* a tu gusto y sirve la *sopa* caliente inmediatamente.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-huevo-con-verduras-y-setas-deshidratadas>