Sopa de la Abuela Lucía



Tiempo de preparación: 120 Min

Ingredientes

Aceite: c/n
Ajo picado: 2 Dientes
Arroz integral: 1/2 Taza
Lentejas remojadas: 1/2 Taza
Pan focaccia: 4 trozos
Pechuga de pollo con hueso sin piel: 1 unidad
Sal gruesa: c/n
Zanahoria en rodajas: 2 Unidades
Agua: c/n
Cebolla en cubos: 1 unidad
Hierbas frescas: c/n
Manteca pomada: c/n
Papa en cubos: 2 Unidades
Puré de tomates: 1/2 Litro
Apio: 1 Rama

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* grande con aceite de oliva rehogar *cebolla* y *ajo* picado hasta transparentar.
- Agregar papas, zanahorias, lentejas, *arroz* integral, puré de tomates, *apio* (a la mitad y atado tipo bouquet) y pechuga de *pollo*.
- Cubrir con agua, *condimentar* con sal gruesa, tapar y cuando rompa hervor.
- Cocinar a fuego suave durante 2 horas.
- Dejar enfriar, retirar el *pollo* y desmenuzar.
- Retirar la rama de *apio*, agregar el *pollo* desmenuzado y calentar la preparación.
- Servir con tostadas de *focaccia*
- En un bol mezclar *manteca* pomada, hierbas frescas picadas, sal, pimienta y untar sobre tiras de *focaccia*.
- Tostar por ambos lados en sartén.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-la-abuela-lucia