

# Sopa Verde con Mix de Semillas

Tiempo de preparación: 45 Min



## Ingredientes

### Mix de semillas

**Aceite de coco:** 2 cdas

**Cúrcuma:** 1/2 cdita

**Semillas de sésamo:** 1/3 Taza

**Semillas de zapallo:** 1/2 Taza

**Curry:** 1/2 cdita

**Semillas de Girasol:** 1/2 Taza

### Sopa verde

**Aceite:** 1 Chorrito

**Caldo de verduras:** 1 Litro

**Ajo:** 2 Dientes

**Leche de coco:** 150 cc

**Sal:** c/n

**Brócoli:** 1/2 Kilo

**Espinaca:** 1 Kilo

**Quinoa:** 250 Gramos

**Pimienta:** c/n

## Preparación de la Receta

### Sopa verde

- En una olla con aceite, *saltear* ajo picado, flores de *brócoli*, hojas de *espinaca* y cocinar por unos minutos.
- Agregar caldo de verduras hasta cubrir y cocinar tapado hasta tiernizar el *brócoli*.
- Añadir *quinoa* lavada, leche de coco, sal, pimienta y dejo cocinar la *quinoa* -10 minutos aproximadamente- y procesar transcurrido el tiempo.
- Servir con el mix de semillas por encima.

### Mix de semillas

- En una sartén con aceite de coco, saltear semillas de *zapallo*, de girasol y de *sésamo*, *curry*, *cúrcuma* y mezclar bien hasta *dorar* las semillas.
- Pasarlas por mortero.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-verde-con-mix-de-semillas>