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 *brócolí*, 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