

Sopa Cremosa de Lentejas y Verduras

Instrucciones:

1. Enjuaga los champiñones para quitar cualquier suciedad o residuo, luego córtalos en rodajas gruesas.
2. Agrega los champiñones a una olla grande o cacerola junto con el aceite de cocina y una pizca de sal y pimienta. Sofríe los champiñones a fuego medio hasta que hayan soltado toda su agua y esta se haya evaporado de la olla.
3. Mientras se sofríen los champiñones, corta las zanahorias, el apio y la cebolla, y pica el ajo. Agrégalo a la olla junto con el tomillo, la salvia y el romero. Continúa sofriendo las verduras hasta que las cebollas estén blandas y translúcidas.
4. Agrega las lentejas y el caldo de verduras a la olla. Revuelve para combinar, luego coloca una tapa en la olla y sube el fuego a alto. Permite que la sopa hierva, luego reduce el fuego a medio-bajo y deja que hierva a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Una vez que las lentejas estén tiernas, agrega la leche de coco, revuelve para combinar y deja que hierva a fuego lento durante cinco minutos.
6. Prueba y agrega sal y pimienta, si es necesario.

Ingredientes:

- 16 onzas de champiñones, frescos
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 3 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 cebolla amarilla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de salvia triturada
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1 taza de lentejas pardas
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 lata de 13.5 onzas de leche de coco entera
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta



Sopa de Lentejas Rojas y Calabaza

Instrucciones:

1. Corta la cebolla, pica el ajo en trozos pequeños y ralla el jengibre. Añade a una olla grande con el aceite de oliva y saltea a fuego medio durante unos 5 minutos, o hasta que las cebollas estén blandas.
2. Agrega el curry en polvo y continúa salteando durante aproximadamente un minuto más.
3. Añade el puré de calabaza, las lentejas y el caldo de verduras. Revuelve para combinar.
4. Coloca una tapa en la olla y lleva la sopa a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo. Cocina a fuego lento la sopa, revolviendo ocasionalmente, durante 20 minutos.
5. Prueba y agrega sal, si es necesario.

Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre rallado, fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza
- 1 taza de lentejas rojas secas
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cucharadita de sal

Sopa de Judías Blancas con Romero y Ajo

Instrucciones:

1. Antes de comenzar, vierte una de las latas de judías cannellini (con líquido) en una licuadora y haz un puré. Escurre las otras 2 latas de judías y déjalas a un lado.
2. Pica el ajo y agrégalo a una olla para sopa con el aceite de oliva. Sofríe el ajo a fuego medio durante aproximadamente un minuto, o hasta que el ajo tenga un aroma muy fragante.
3. Añade las judías cannellini puré, las otras dos latas de judías escurridas, el caldo, el romero, el tomillo y la pimienta negra. Revuelve para combinar.
4. Coloca una tapa en la olla, sube el fuego a medio-alto y lleva la sopa a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo, quita la tapa y deja que hierva a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Tritura ligeramente las judías para espesar la sopa. Prueba y agrega sal y pimienta, si es necesario.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 3 latas de 15 onzas de judías cannellini
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- Pimienta negra al gusto