



Sopa de quinua con vegetales

Sopa de Quinua con Verduras - Quinoa Doria

Ingredientes

- Quinoa sin cocer (100 grs)
- Zanahoria (1 U)
- Cebolla puerro (1 tallo)
- Apio (2 tallos medianos)
- Brócoli (60 grs)
- Caldo de verduras (1 litro)
- Sal (Cantidad necesaria)
- Pimienta (Cantidad necesaria)
- Comino (Cantidad necesaria)
- Limón (1 U)
- Aceite de oliva (10 mls)

Preparación

1. En una olla mediana, poner a hervir el litro de caldo de verdura, donde más tarde se agregarán todos los vegetales cortados y sofritos para hacer la sopa.
2. En un sartén mediano, con un chorro de aceite de oliva, sofreír la zanahoria, el apio, el brócoli y la cebolla puerro, todos estos cortados en cubos medianos.
3. Una vez sofritos, chorrearlos con zumo de limón e incorporarlos a la olla con caldo de verdura hirviendo. Dejar hervir unos 10 minutos, aproximadamente.
4. Agregarla a la preparación la Quinoa, previamente preparada.
5. Unos 15-20 minutos después, cuando esta esté a punto, apagar el fuego y corregir punto de sal, pimienta , agregar un poco de comino y alistar.
6. Servir en un plato hondo, decorar y presentar. Degustar.