



## 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.