



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.

MOBILE TEACHING KITCHEN

Cremosa Sopa de Papas y Coliflor

INGREDIENTES

- 4 libras de papas amarillas, peladas y cortadas
- 4 tazas de coliflor, cortada – *también puede utilizar coliflor congelada.*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla amarilla grande, cortada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de romero seco, o 2 cucharaditas de romero fresco (opcional)

Complementos: cebollines verdes, “croutons”, pimienta negra fresca, queso rallado, crema agria, etc.

PROCEDIMIENTO

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar esta receta. Lave las papas bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Prepare los vegetales como se indica y reserve.
3. Coloque una olla grande sobre fuego mediano y añada el aceite. Luego añada la cebolla y saltee por unos 5 minutos o hasta que esté transluciente. Añada el ajo y saltee por unos 2 minutos más.
4. Añada luego las papas, la coliflor y el caldo de vegetales a la olla. *El caldo debe ser suficiente cantidad como para cubrir los vegetales.* Sazone con sal, pimienta negra y romero. Mezcle para combinar.
5. Deje que la sopa hierva y luego reduzca el fuego. Cocine a fuego lento por 20-30 minutos, o hasta que las papas y la coliflor estén blandos. *Puede revisar la textura de las papas pinchándolas con un tenedor.*
6. Remueva la sopa del fuego, pero no descarte el líquido. *Si desea un poco más de textura en su sopa, remueva y reserve ½ taza de los vegetales cocidos.* Procese el resto de la sopa utilizando un batidor de inmersión o una licuadora. Cuando tenga una sopa suave y uniforme, transfiera la sopa a la olla y cocine a fuego lento. Añada los vegetales que reservó. Sirva la sopa caliente con su complemento favorito.



vetricommunity.org
[@vetricommunity](https://www.instagram.com/vetricommunity)