



**VETRI  
COMMUNITY  
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



# MOBILE TEACHING KITCHEN

## Sopa de Papas\* y Setas\*\*

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en pedacitos
- 3 tazas de setas, cortadas en pedacitos (2 contenedores de 10 oz.) *Puede utilizar cualquier variedad de setas, pero la variedad cremini, Portobello o “baby belle” son las mejores opciones.*
- 3 dientes de ajo, machacados
- 3 tallos de apio, cortado en pedacitos
- 1 cucharada de tomillo fresco (o 1 cucharadita de tomillo seco)
- 2 tazas de papas amarillas, peladas y cortadas en pedacitos pequeños
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 lata (15 oz) de frijoles cannellini
- 2 tazas de leche regular o cualquier otro sustituto de su preferencia (leche de almendras, soya, avena, etc.)
- 1-2 cucharadas de salsa soya o Tamari
- Sal y pimienta negra al gusto

\*Papas, patatas. / \*\* Setas, hongos o champiñones

### PROCEDIMIENTO

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Limpie las setas utilizando una toalla húmeda o papel toalla para remover cualquier residuo visible de tierra. Lave las papas, el apio y el tomillo fresco bajo agua fría.
2. Pre-caliente una olla grande sobre fuego mediano-alto. Añada el aceite de oliva y la cebolla. Saltee unos 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave y translúcida.
3. Añada luego las setas, el apio, el tomillo y el ajo. Cocine unos 5 minutos más o hasta que las setas estén suaves y húmedas.
4. Añada las papas y el caldo de vegetales. Sazone la sopa con sal y pimienta negra a su gusto. Cuando el líquido hierva, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las papas estén tiernas.
5. Mientras la sopa se cocina, combine los frijoles, la leche de su preferencia y la salsa soya en la taza de una licuadora. Alternativamente, puede combinar los ingredientes en un recipiente profundo y utilizar un batidor de inmersión. Procese los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. *Para una sopa aún más cremosa, añada la mitad de la sopa a la mezcla de frijoles antes de procesarlos.*
6. Transfiera la crema de frijoles a la olla con el resto de la sopa y continúe cocinando a fuego lento unos minutos más.
7. Sirva y disfrute esta sopa caliente. Puede servirla con *pan tostado, cebollines verdes, perejil fresco o pimienta negra.*