



Sopa de maíz reconfortante

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 papas rojas o Yukon pequeñas, cortadas en cubitos
- 4 mazorcas de maíz, peladas y con los granos removidos de la mazorca (también puede usar 4 tazas de maíz congelado)
- 2 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
- 2 tazas de leche o cualquier otra leche sin azúcar de su preferencia (leche de almendras, avena, soya, etc.)
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1/4 de cucharadita de pimentón
- sal y pimienta al gusto
- 2-3 tallos de cebollines verdes, picados

Procedimiento:

1. Enjuague bien las papas. Corte las papas y las cebollas como se indica en la lista de ingredientes. Si va a utilizar maíz fresco, pele las mazorcas y corte los granos de maíz. ¡El maíz congelado también funciona muy bien!
2. En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee durante unos 3 minutos o hasta que esté aromática. Agregue el ajo y saltee durante 1-2 minutos más.
3. Agregue las papas cortadas en cubitos. Sazone con el tomillo, pimentón, sal y pimienta. Tape la olla y cocine por 5 minutos. Pasados los 5 minutos, agregue el maíz a la olla y revuelva para combinar.
4. Agregue finalmente el caldo de vegetales y la leche. Cubra la olla y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por aproximadamente 5 minutos o hasta que las papas estén suaves y tiernas al hincalarlas con un tenedor. Si desea una sopa más cremosa, agregue 3/4 de la sopa a una licuadora y procese hasta que la sopa esté casi suave. Transfiera la sopa procesada nuevamente a la olla y vuelva a hervir a fuego lento. Alternativamente, puede utilizar una licuadora de inmersión y procesar la sopa hasta obtener la consistencia de su preferencia.
5. Pruebe la sopa y sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine la sopa por 10 minutos más para que espese. ¡Entre más hierva la sopa a fuego lento, más sabrosa será!
6. Sirva esta sopa caliente y agregue las guarniciones de su preferencia. Le sugerimos que trate cebolla verde picada, pimentón, pimienta negra y queso rallado. ¡Disfrute!