

Será por recetas



Sopa de zanahoria

Sopas y Cremas

 4 Personas

 45 Minutos

 Media

 Enviada el 01/06/2012

Ingredientes

- 900 g de zanahorias
- 2 cebollas
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón picante molido
- 1 ½ L de caldo de verdura
- Sal
- Pimienta
- 200 g de yogur natural
- 2 cucharadas soperas de perejil liso picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado

Elaboración

Primero pelar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en trozos grandes. Pelar las cebollas y cortarlas en cuadraditos pequeños. En una cacerola calentar el aceite de oliva, añadir las cebollas y las zanahorias y rehogar a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

A continuación agregar la hoja de laurel y las especias y tostar ligeramente 2 minutos. Añadir el caldo de verdura, mezclarlo y llevarlo a ebullición. Cocer a fuego medio durante 10 minutos, hasta que las zanahorias estén blandas. Retirar la cacerola del fuego, retirar la hoja de laurel y triturar la sopa. Salpimentar y calentar de nuevo sin que llegue a hervir.

En caso de que resulte demasiado espesa, agregar un poco de caldo de verdura. Mezclar el yogur con el perejil y el jengibre. Repartir la sopa en platos. Disponer un poco de yogur por el centro de cada uno y servir al momento.



Autor receta de Sopa de zanahoria

Melk

 37 Recetas publicadas

 Valoración 4/5

 Miembro desde 29/05/2012