



RECETARIO

SOPA DE VERDURAS EN JULIANA

Ingredientes para 4 personas

- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 3 zanahorias
- 200 gr de apio.
- 200 gr de nabo
- 1 puerro
- 1/4 de col picuda blanca
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 ramita de cilantro
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida (al gusto)
- Un pellizco de nuez moscada
- 2 litros de agua



Preparación:

- 1º. Cortamos todas las verduras excepto el tomate en juliana fina. Es importante que sea fina para que a la hora de la cocción todo se haga antes y a la vez. El corte en "juliana" consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas.
- 2º. Reservamos todas las verduras en un bol.
- 3º. Lavamos y picamos el perejil. Reservamos. Pelamos y fileteamos los ajos, no es necesario que sean muy finos.
- 4º. Lavamos y cortamos en dados el tomate.
- 5º. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo e introducimos el ajo. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado.
- 6º. Cuando los ajos tengan un color miel tostado espolvoreamos con el pimentón dulce. Es importante hacerlo con la cazuela fuera del fuego para evitar que el pimentón se queme. Removemos todo bien y que se junte el aceite con los ajos y el pimentón.
- 7º. Volvemos a colocar la cazuela al fuego, siempre a fuego bajito para que se haga poco a poco. Añadimos todas las verduras que hemos cortado en juliana, el tomate en dados y el perejil picado.
- 8º. Rehogamos todo durante 2-3 minutos más. Agregamos el agua. Cocemos a fuego moderado durante unos 30 minutos, con la cazuela un poco tapada. Durante ese tiempo no hace falta remover la sopa.
- 9º. Añadimos sal, pimienta negra recién molida y un toque de nuez moscada rallada. Sólo al final de la cocción de la sopa.
- 10º. Espolvoreamos con un poco de cilantro picado y/o perejil.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!