



SOPA DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes

- 400 g de calabaza
- 2 zanahorias
- 1 boniato
- 150 g de espinacas
- La parte blanca de un puerro
- 150 g de champiñones Portobello
- 1 litro de caldo de verduras o de pollo
- 50 g de copos de avena
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

Preparación

1°. Calentar el horno a 220 °C.

2°. Pelar la calabaza, las zanahorias y el boniato. Cortar la calabaza y el boniato en cubos de 1,5x1,5 cm aproximadamente y las zanahorias en rodajas de 1 cm.

3°. Colocarlas en una bandeja para horno con unas cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta. Mover los vegetales para que queden todos impregnados.

4°. Asar durante 20 minutos. Para conseguir un dorado más uniforme, voltear los vegetales pasados diez minutos.

5°. Mientras, limpiar el puerro y los portobellos. Cortar el puerro en juliana y los portobellos por la mitad.

6°. Calentar una olla amplia a fuego medio con un chorro de aceite de oliva. Añadir el puerro y rehogar hasta que se ablande y se dore ligeramente. Añadir los portobellos y rehogar unos minutos más hasta que se doren.

7°. Verter el caldo en la olla y bajar el fuego. Probar y salar si fuera necesario.

8°. Añadir la calabaza, el boniato y la zanahoria cuando estén listas. Cocer todo 15 minutos a fuego bajo.

9°. Añadir la avena y las espinacas limpias y ligeramente troceadas. Cocer durante dos minutos más. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 10 minutos antes de servir. Volver a calentar si fuera necesario.

(FUENTE [HTTPS://ELCOMIDISTA.ELPAIS.COM](https://elcomidista.elpais.com))