

POTAJE DE VERDURAS CON MIJO

🕑 46 min 👥 4 personas 🌱 Vegano

Ingredientes

- 250 g de **zanahorias peladas**
- 250 g de **espinacas frescas**
- 25 g de **aceite de oliva virgen extra**
- 150 g de **puerros en rodajas** (parte blanca)
- 1 diente de **ajo**
- 150 g de **patatas** en trozos pequeños
- **Sal marina** sin refinar
- **Pimienta negra** al gusto
- 1 cucharadita de **cúrcuma**
- 800 g de **agua** o **caldo de verduras**
- 200 g de **mijo**

Preparación

1. **Preparamos los ingredientes:** Picamos el ajo, troceamos las zanahorias y lavamos las espinacas (cortándolas si son grandes). Lavamos los 200 g de mijo bajo el grifo en un colador fino y escurrimos.
2. **Sofreímos**: Calentamos los 25 g de aceite de oliva en una olla y sofreímos el puerro, el ajo y las zanahorias a fuego suave 10 minutos, hasta que estén tiernos.
3. **Cocinamos la base:** Añadimos las patatas, las espinacas, la cúrcuma, pimienta negra y los 800 g de agua o caldo de verduras (mejor calientes). Cocinamos tapado 20 minutos a fuego medio.
4. **Añadimos el mijo:** Echamos el mijo escurrido, removemos y cocinamos tapado 15 minutos más a fuego medio-bajo, hasta que el grano se abra.
5. **Rectificamos y servimos:** Añadimos un poco más de agua o caldo caliente si ha espesado mucho, ajustamos de sal marina sin refinar, reposamos un par de minutos y servimos caliente.