

Sopa De Quinoa Con Vegetales

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- 3 estacas de celery
- 1 lata (15 onzas) de kidney beans o frijoles rojos
- 1 lata (15 onzas) fire roasted diced o tomates cortados en cubito
- 2 tazas de agua
- ½ cucharadita de albahaca seca (basil)
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimentón ahumado(paprika)
- Pimienta negra fresca recién molida
- 1 taza de quínoa, sin cocinar
- 4 tazas de caldo para vegetales
- ¼ lb de espinaca congelada



INSTRUCCIONES

- Picar el ajo y la cebolla. Agregue el aceite de oliva, el ajo y la cebolla a una olla grande y revuelva o saltee a fuego medio-bajo hasta que las cebollas estén suaves y transparentes.
- Mientras se cocinan el ajo y la cebolla, lave y pele las zanahorias, luego córtalas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Lave el celery y córtelo en trozos de ¼ de pulgada. Agregue las zanahorias y el celery a la olla y continúe revolviendo hasta que comiencen a ablandarse (unos 5 minutos).
- Mientras que las zanahorias y el celery se están cocinando, enjuague bien la quínoa con agua de corriente fría en un colador de malla de alambre. Escorra y enjuague los frijoles rojos. Agregue la quínoa, los frijoles, los tomates cortados en cubitos (con su jugo), la albahaca, el orégano, el pimentón ahumado y un poco de pimienta recién molida a su gusto a la olla.
- Agregue el caldo de verduras y el agua a la olla, coloque una tapa encima y suba a fuego medio-alto. Permita que la olla hierva, luego de hervir baje a fuego a lento por unos 25 minutos y asegúrese que siga hirviendo, pero a fuego lento todo el tiempo.



- Después de hervir a fuego lento durante 25 minutos, la quínoa debe estar ligeramente translúcida y tierna. Sino, déjalo a fuego lento unos minutos más.
- Revuelve y agregue ¼ lb de espinaca congelada hasta que se caliente por completo. Pruebe la sopa y agregue sal o ajuste los condimentos si es necesario. Servir caliente.

NOTAS:

Puede sustituir el caldo para vegetales por un caldo bajo en sodio

Credit: <https://www.budgetbytes.com/garden-vegetable-quinoa-soup/>