

Sopa de Vegetales del Programa Nourish

Rinde: ~8 tazas

Cantidad:

2 libras
apio)
2 cucharadas
italiano
1 cucharada
½ cucharita
8 tazas

Ingredientes:

Residuos de vegetales mixtos (2 partes cebolla, 1 parte zanahoria, 1 parte
Hierbas frescas (tomillo, perejil, etc.) o 1 cucharada de condimento
Sal Kosher
Pimienta negra, molida
Agua

Método:

1. Coloque las verduras, hierbas, y condimentos en una olla del tamaño apropiado
2. Cubra la verdura con agua (proporción de 2 agua por 1 verdura)
3. Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio, reduzca a fuego lento y continúe cocinando hasta que las verduras estén suaves, ~45 minutos.
4. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar.

Consejos útiles:

- Use casi cualquier resto de vegetales. Evite los vegetales con sabor fuerte como coles de Bruselas o el repollo.
- Almacene el caldo de verduras en recipientes herméticos en el refrigerador por 4-5 días o en el congelador por hasta 4 meses.

Necesidades de equipo:

- Olla grande
- Cuchillo de chef
- Colador
- Cuchara de madera
- Tabla de cortar