

Sopa de verduras



Ingredientes

Cantidad para 0-3 años. El doble para personas adultas

- Zanahoria: 20 g
- Puerro: 20 g
- Acelga: 20 g
- Mijo: 10 g
- Aceite de oliva virgen extra: 2 g
- Sal: 0,05 g

Sugerencia de la chef



Asun Suescun
Printzearen Harresi

Cocer la pasta y mezclarla con la salsa justo antes de servirla para que no se pase.

Elaboración

En primer lugar, hacemos un caldo con carcasas de pollo y/o verduras (o mejor, las partes que tiramos de las mismas, como hojas, tallos...).

Por otro lado, lavamos bien las verduras y las picamos en trocitos pequeños.

En una cazuela con un poco de aceite, salteamos el puerro y la zanahoria.

Por otro lado, lavamos el mijo bajo el chorro de agua, hasta que ésta salga transparente y lo cocemos durante 10 minutos, partiendo de agua fría (doble de agua).

Añadimos el caldo que hemos preparado a las verduras salteadas, añadimos la acelga y dejamos cocinar durante 10 minutos.

Por último, incorporamos el mijo al caldo con verduras, removemos y servimos.