

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Pimientos dulces, lechuga roja, lechuga verde, tomates, tomates cherry, hierbas aromáticas, cebolletas, ajo

Receta de la semana:

Sopa de pimientos dulces

Ingredientes:

- 4 pimientos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo
- Optativo: leche de vaca o de otro tipo
- Necesitará una licuadora

Instrucciones:

1. Lave los pimientos y remueva las semillas. Cortarlos en trozos pequeños.
2. Pele la cebolla y el ajo. Cortarlos en pequeños cubos.
3. Caliente el aceite de oliva en una olla. Agregue la cebolla y el ajo a la olla y cocine por unos pocos minutos.
4. Agregue los pimientos, mezcle y cocine por unos pocos minutos.
5. Agregue las 4 tazas de caldo.
6. Tape la olla. Cuando la mezcla empiece a hervir, reduzca el fuego o cocine a fuego lento por 10 minutos.
7. Licúe la mezcla, con una licuadora de mano, o si usa una licuadora regular, tenga cuidado con la temperatura de la mezcla cuando pase la sopa a la licuadora. Puede dejar que se enfríe antes de licuarla.
8. Optativo: agregue una taza de leche común, leche de almendra o de otro tipo. Caliente nuevamente (pero tenga cuidado que no hierva para que no se corte la leche).
9. Salpimentar a gusto. ¡Puede agregar crutones o semillas o lo que guste! ¡Buen provecho!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM