

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Col rizada, mezcla de lechugas, espinaca, rabanitos o nabos, cilantro

Receta de la semana:

Sopa de col rizada y papas

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla (o 3 o 4 cebolletas/cebollitas de verdeo)
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 papas (o más, según su tamaño y tu preferencia)
- 4 o 5 hojas de col rizada
- Sal y pimienta al gusto

Opcional: puedes añadir otras verduras como apio, zanahoria o calabacín; también puedes omitir la cebolla y el ajo frescos si tienes cebolla y ajo en polvo o deshidratados.

Preparación

1. Lava y limpia las verduras antes de usarlas.
2. Pica finamente la cebolla y el ajo.
3. Pela las patatas y córtalas en dados pequeños.
4. Corta el kale en tiras finas.
5. Calienta el aceite en una olla.
6. Sofríe la cebolla y el ajo.
7. Añade 4 a 6 tazas de caldo (del tipo que prefieras, o agua si no tienes caldo).
8. Incorpora las patatas.
9. Calienta hasta que hierva. Baja el fuego y cocina a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas (de 12 a 20 minutos, dependiendo de la variedad de la patata y de cuándo se haya cosechado).
10. Añade la col rizada. Cocina a fuego lento por otros 5 minutos.
11. Añade sal y pimienta al gusto. ¡Ya está lista para servir!

Puedes disfrutar de la sopa tal cual o licuarla para obtener una textura cremosa.



Cocina Internacional

Si cocinas con acelga, espinaca, berro, chipilín (centroamérica), quintoniles (Mexico), paico (zona andina), o callaloo (zona caribe) puede reemplazarlos con la col rizada - por ejemplo, en caldos huevos revueltos, quesadillas, tamales, ensaladas.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM