

www.lavidaesdulce.net

Sopa Verde Rústica Light

2 cebollines picados incluido lo verde
1 brocoli entero (usar los arbolitos, no el tallo grueso)
1 vara de apio picada
1 zapallito italiano picado con cáscara
4 tazas de hojas de espinaca
1/2 pimentón verde
1 caldo de verdura light
1 cda. de aceite de oliva
almendras laminadas tostadas para decorar
1 yoghurt griego

En una olla grande calentar el aceite de oliva, dorar cebollines, pimentón, apio, zapallito italiano y el caldo de verdura (la caluga). Luego incorporar el brocoli echar agua hirviendo hasta tapar los ingredientes, cocinar por 8 minutos, que hierva todo 8 minutos, incorporar la espinaca y cocinar 4 minutos mas.

Meter todos los ingredientes a la licuadora, licuar un poco, a mi me gusta la sopa rústica, no tan licuada y no con tanta agua, si prefieren mas liquida y cremosa licuar mas rato y agregar agua. Poner en la olla salpimentar y calentar.

Servir acompañada de almendras tostadas y un cdita. de yoghurt griego.