

Sopa de Calabaza con Judías Negras



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Con mucha proteína y fibra, esta sabrosa sopa combina un toque picante con un regusto a miel – simplemente maravilloso. Añade una rebanada de pan y una ensalada y tendrás una comida completa.

Sopa
900 gramos
de calabaza butternut
(2
libras)
950 mililitros
litro de caldo de pollo
(4
tazas)
230 gramos
de puerro picado
(8
onzas)
113 gramos
de apio picado
(4
onzas)
½ cucharadita
de sal marina
(2.5
mililitros)
½ cucharadita
de nuez moscada
(2.5
mililitros)
3 gramos
de chili en polvo
(1
cucharadita)
3 gramos

de comino
 (1
 cucharadita)
 2 - 3 hojas de salvia
 21 gramos
 de miel
 (1
 cucharada)
 120 mililitros
 de nata
 (1/2
 taza)
 450 gramos
 de judías negras (si usas de lata, lava y drénalas)
 (16
 onzas)

Guarnición: Pico de Gallo de Aguacate

1
 tomate medio, sin semillas y cortado en pequeños dados 1/2 113
 aguacate, en pequeños dados 15 7
 gramos de cebolla, en pequeños dados (4 onzas)

Preparación :

mililitros de zumo de lima (1 cucharada) Chips de tostada 1. Pela la
 Crema agria gramos de cilantro picado (1/4 onza) calabaza butternut,

- desecha las semillas y corta en tacos.
2. Precalienta la MP5 a 150°C/300°F. Añade 1 taza (240 mL) de caldo de pollo, la calabaza, el puerro, el apio, la sal, la nuez moscada, la salvia, el chili en polvo, el comino y la miel. Cocina unos 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Pasa las verduras en tandas a la batidora y haz puré, añadiendo 1 taza (240 mL) de caldo de pollo. Procesa hasta que esté suave y de textura uniforme. Es posible que tengas que hacerlo en varias tandas.
4. Pasa la mezcla de calabaza batida de nuevo a la MP5. Fija la temperatura a 80°C/180°F y deja cocinar, añadiendo el resto del caldo de pollo y la nata.
5. Drena las judías y enjuágalas bien. Añade las judías a la sopa y deja cocinar 10 minutos más.

Pico de Gallo de Aguacate

1. Combina todos los ingredientes hasta el zumo de lima, y remueve.
2. Prepara la guarnición colocando un chip de tostada como base, añadiendo encima el Pico de Gallo de aguacate, crema agria y un poco de cilantro.

Consejos:

- Se puede sustituir el caldo de pollo por caldo de verduras.

Información nutricional por ración

| |
|-----------------------------|
| Calorías: 302 |
| Grasa Total: 9g |
| Grasa Saturada: 5g |
| Colesterol: 27mg |
| Sodio: 923mg |
| Carbohidratos: 46g |
| Fibra Dietética: 11g |

Azúcar: 9g

Proteína: 13g

Análisis no incluye el Pico de Gallo de Aguacate
