Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Sopa de Coco y Zanahoria con Arroz Negro



Sirve:

8 - 12 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Blender
Saladmaster Food Processor
1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

*Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más recetas.*

1 cebolla mediana, cortada con Cono #2
10 zanahorias, lavadas y cortadas en juliana con Cono #2
1 boniato grande, pelado y cortado en juliana con Cono #2
3 dientes de ajo, pelados y picados
1 trozo de jengibre fresco, pelado y picado
950 ml de caldo de verduras (4 tazas)
885 ml de leche de coco baja en grasa (30 onzas)
3 g de curry en polvo (1½ cucharaditas)
6 g de sal (1 cucharadita)
Pimienta al gusto
180 g de arroz negro (1 taza)
420 ml de agua (1¾

tazas)
Cilantro fresco, picado
2 limones, cortados en 8 - 12 cuñas

Preparación :

1. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade las cebollas, zanahorias, patata dulce, ajo, jengibre y 1 taza de caldo de verduras. Saltea 5 - 7 minutos.
2. Añade la leche de coco, el resto del caldo de verduras, el curry en polvo, sal y pimienta. Tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura y cocina 10 - 15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Mientras se hace la sopa, pon el arroz y el agua en un cazo. Pon a fuego medio con la tapa ligeramente entreabierta. Cuando el agua empiece a hervir, tapa y baja la temperatura. Cocina el arroz durante 20 minutos. Cuando el arroz esté hecho, apaga el fuego y déjalo reposar, tapado, durante 10 minutos.
4. Bate las verduras hasta conseguir una textura suave y cremosa.
5. Añade el arroz a la sopa y remueve.
6. Prueba la sopa y ajusta los condimentos si es necesario.
7. Sirve esta sopa en un bol con cilantro picado y limón exprimido por encima.

Consejos:

- Sustituye el arroz por otro cereal integral como la quinoa.
- Varía los sabores usando albahaca fresca picada o cebolletas en lugar de cilantro.

Información nutricional por ración

Calorías: 220
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 6g
Colesterol: 0mg
Sodio: 850mg
Carbohidratos: 35g
Fibra Dietética: 5g
Azúcar: 8g
Proteína: 4g
Análisis basado en 8 raciones