

# Cà Ri Sopa Vietnamita

## con Batata, Noodles y Brócoli

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de Vietnam

🏷️ La Elección del Chef

Con un solo sorbo de cà ri, tu cocina se sentirá como las calles de Vietnam, llenas de bullicio. Para preparar esta sopa, combinamos una mezcla de especias, batata y muchos ingredientes. Así que prepárate para darte un toque especial.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja

  
crema de coco y  
almendras  
70  
gr

  
brócoli  
160  
gr

  
especias  
vietnamitas  
3  
cdas

  
cebolla crispy  
15  
gr

  
tallo de  
limongrass  
1  
un

  
cilantro y menta  
10  
gr

  
dientes de ajo  
3  
un

  
batata mediana  
1  
un

  
caldo de  
verduras  
5  
gr

  
noodles  
1  
un

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén grande

**Nutrición por porción: Calorías 505 kcal, Grasas 22,8g, Carbohidratos 57,5 g, Proteínas 13,1 g**

Cocinando para  
**4**

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Cà Ri Sopa Vietnamita

## con Batata, Noodles y Brócoli



1

### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una pava llena de agua.
- Pelá y picá la **batata** en pedazos pequeños.
- Pelá y cortá en rodajas finas el **ajo**.
- Cortá los tallos del **brócoli** si es necesario.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2

### 2 – TOSTÁ LAS ESPECIAS

- Calentá una sartén grande y seca (antiadherente, si tenés) a fuego medio. Una vez caliente, agregá las **especias vietnamitas** y cociná durante 30 segundos o hasta que esté fragante, luego transferí a un bowl para que se enfríe.



3

### 3 – COCINÁ LA BATATA

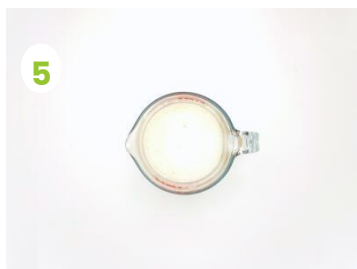
- Regresá la sartén a fuego medio con un generoso chorrito de aceite vegetal y una pizca grande de sal. Una vez caliente agregá la **batata** y cociná durante 7-8 minutos o hasta que se dore por completo y comience a ablandarse.



4

### 4 – PREPARÁ EL LEMONGRASS

- Machacá el **lemongrass** con un rodillo o la parte de atrás de un cuchillo grande. Retirá las capas exteriores duras y dejalas a un lado, luego cortá el núcleo interior blando en pedazos grandes.



5

### 5 – PREPARÁ EL CALDO DE COCO

- Disolvé la **crema de coco** en 900 (1,8 L) ml\* de agua hirviendo junto con el **caldo de verduras** y 1 (2) cucharadita de azúcar.

\*TIP: 900 ml de agua equivalen a 3 tazas de té.



6

### 6 – COMBINÁ LAS VERDURAS CON LAS ESPECIAS

- Una vez que la **batata** se haya dorado y ablandado un poco, agregá el **ajo**, el **lemongrass picado** y las **especias tostadas** con una pizca de sal a la sartén y cociná durante 1 minuto o hasta que el ajo se haya ablandado.
- Agregá el **brócoli**, el **caldo de coco** y las **capas exteriores de lemongrass** y cociná durante 3-4 minutos.




7

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Desechá los tallos de la **menta**.
- Agregá los **noodles** a la sartén y revolvé durante 10 segundos para separarlos, luego cociná, tapado, durante 4-5 minutos o hasta que todo esté tierno.
- Serví la **sopa vietnamita** y decorala con el **cilantro**, la **menta** y la **cebolla crispy**. ¡A comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

