

Sopa de Miso y Calabaza ¡para el sistema inmunológico! con Crocantes de Kale

holaveggie



🕒 60 minutos

📊 Media

🏷️ Sin Gluten Agregado

🏷️ Sabores de Oriente Medio

Esta sopa de calabaza es sabrosa y reconfortante, ¡y está repleta de ingredientes buenos para la salud! El puré de calabaza está lleno de fibra y vitaminas C y E. Lo combinamos con cebollas, batatas, ajo y jengibre para obtener una sopa con beneficios antiinflamatorios y antioxidantes (además, estos ingredientes nutritivos le agregan un montón de sabor). El kale crocante, el jengibre frito y una cobertura de semillas de sésamo le dan a esta abundante sopa un delicioso toque crujiente.

Contiene: Frutos Secos • Soja • Sésamo

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1
un



batata
1 o 2
un



diente de ajo
1
un



jengibre
30
gr



comino molido
1
cdita



calabaza
400
gr



miso
2
cda



kale
1
un



cilantro fresco
7
gr



semillas de
sésamo
2
cdita

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Licuadora
- ✓ Microondas

Nutrición por porción: Calorías 350 kcal, Grasas 14 g, Carbohidratos 46 g, Proteínas 8 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. 🌱

Sopa de Miso y Calabaza ¡para el sistema inmunológico!

con Crocantes de Kale



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá la **cebolla** en rodajas finas.
- Pelá la **batata** y la **calabaza** y cortalas en pedazos de 1,5 centímetros.
- Picá finamente el **ajo**.
- Pelá el **jengibre** y cortalo en rodajas finas, hasta obtener 1½ (3) cucharadita. Cortá el **jengibre restante** en tiras finas.
- En una taza medidora de líquidos, batí para combinar la **pasta de miso** con 3 (6) tazas de agua caliente del grifo. Reservá la mezcla de miso hasta el paso 4.



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 – COCINÁ LOS PALITOS DE JENGIBRE

- En un recipiente pequeño apto para microondas, combiná los **palitos de jengibre** con la cantidad justa de aceite para cubrirlos, aproximadamente 4 (6) cucharadas. Calentá en el microondas hasta que el jengibre esté crujiente y apenas comience a dorarse, de 2 a 4 minutos (observá de cerca). Transferí el **jengibre** a una servilleta de papel para escurrir el exceso de aceite. Reservá el **aceite de jengibre restante** en el recipiente.

3 – EMPEZÁ LA SOPA

- En una olla grande, calentá 1 (2) cucharada de **aceite de jengibre reservado** a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y una pizca de sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierna y traslúcida, de 5 a 7 minutos. Agregá el **jengibre**, el **ajo** y el **comino**. Cociná, revolviendo, hasta que desprenda un aroma fragante, aproximadamente 1 minuto.

4 – AGREGÁ EL MISO, LA CALABAZA Y LA BATATA

- Agregá a la cebolla la **mezcla de miso** y 3 (6) tazas de agua; dejá hervir a fuego lento.
- Agregá la **calabaza** y volvé a hervir a fuego lento. Agregá la **batata** y tapá la olla. Reducí el fuego a bajo y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que las batatas estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.

5 – COCINÁ LOS CHIPS DE KALE

- Mientras tanto, precalentá el horno.
- Retirá y desechá los tallos de las **hojas de kale**. Cortá las **hojas** en pedazos de 2,5 centímetros.
- Transferí las **hojas de kale cortadas** a una bandeja para hornear con; usá tus manos para masajear con 1 (2) cucharada de aceite. Sazoná con sal y pimienta. Extendelas en una capa uniforme y horneá hasta que estén tiernas y crujientes en algunos puntos, aproximadamente 5 minutos (observá de cerca ya que se pueden quemar muuuuy fácilmente.. ¡atentis!).

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Licuá la **sopa** con una licuadora de mano, hasta que quede suave. Mantené la olla caliente a fuego lento. Agregá ½ (1) cucharadita de vinagre y sazoná a gusto con sal y pimienta. **TIP:** si no tenés licuadora de mano, usá una licuadora de pie y luego regresá la sopa a la olla para agregarle el vinagre y la sal.
- Retirá las **hojas de cilantro** de los tallos y reservá. Serví la **sopa de miso y calabaza** en bowls o platos hondos y decorá con **semillas de sésamo**, **palitos de jengibre** y **hojas de cilantro**. Serví con un poco de **crocantes de kale** por encima y el resto a un lado. ¡A comer!

