

Económica y sencilla: la sopa de vegetales que te llevará menos de una hora de preparación

01/06/2024



Las bajas temperaturas dieron lugar a cambios en la rutina alimenticia de las personas, que prefieren optar por platos calientes como sopas, guisos o estofados con el objetivo de mantenerse templados.

En simples pasos y con pocos ingredientes, la sopa de verduras es una de las alternativas infalibles cuando acechan las temperaturas invernales, además, esta preparación llevará menos de una hora.

Los ingredientes requeridos serán dos tomates redondos, tres tomates peritas, una cebolla, morrón rojo, una zanahoria, tres tallos de apio, cinco hojas de albahaca, un vaso de caldo y 100 centímetros cúbicos de crema de leche.

Paso a paso: como preparar esta sopa de vegetales que cambiará tu manera de comerlas

Lo primero que deberán realizar es cortar las verduras en cubos grandes, denominado "así nomas" e incorporarlos a una fuente en el que deberán agregar el apio, aceite de oliva, sal, pimienta y ají molido. Luego sumarle una cabeza de ajo con un poco más de oliva.

Mandar a cocinarlo al horno durante media hora a 180 grados, revolverlo durante unos segundos, tras este paso dejarlo por otros 30 minutos. En simultáneo a esta preparación deberán colocar dos fetas de queso entre pan lactal y otros tipos de queso con mostaza y pimienta para tostarlas unos minutos después.

Luego de sacar las verduras del horno, colocarlos en una licuadora, sumarle el ajo asado, unas hojas de albahaca y un vaso de caldo de verduras. Sumar la crema de leche y mixearlo a velocidad máxima por dos minutos.

Una vez que estén incorporados estos pasos, servir con una pizca extra de crema de leche y perejil para decorar el emplatado. Además, grillar el tostado para acompañar el plato.

3 cortes de carne que sirven para guisos, estofados y milanesas, y son económicos

Si hay que encontrar alternativas para disfrutar unas buenas milanesas o un reconfortante guiso de cara al fin de mes, cuando todo se hace cada vez más complicado y cuesta arriba, estas piezas vacunas económicas son una excelente opción, que combina muy bien con el resto de los ingredientes.

La palomita es una de las opciones perfectas y más recurrentes para cuidar el bolsillo a la hora de hacer guisos, ya que con una buena preparación previa puede brindarle un gran sabor y contundencia a tus preparaciones. Muchos la utilizan también para hacer milanesas por su precio y facilidad de uso.

La tortuguita se trata de una carne magra, con poca grasa, ubicada en el músculo gastrocnemio de la vaca, es decir, el que cumple una función similar a nuestro gemelo, mientras que la falda se trata de una carne que contiene una buena cuota de grasa que le otorga un gran gusto a la hora de la cocción, permitiéndole lucirse en preparaciones de todo tipo.

Fuente: Crónica