

Sopa de coliflor y calabaza. [Diurética y cardiosaludable

Sopa de coliflor y calabaza

Ahora que se va acercando la época de frío es una buena idea hacer acopio de recetas ricas de sopas. La sopa de coliflor y calabaza contiene unos nutrientes excepcionales para reconfortar el organismo. La calabaza es una de las hortalizas del otoño, cuida y mimosa el estómago, es diurética, y está llena de minerales y vitaminas. Además le aporta a las sopas un sabor delicioso. Combinada con la también nutritiva coliflor, de la familia de las crucíferas, forman un tándem perfecto para reanimar el sistema inmunitario, limpiar el organismo, proteger el corazón y reducir el colesterol. Lo ideal es tomar esta sopa bien calentita. Esperamos que os guste :)

Ingredientes

1/2 coliflor en ramitas
250 g de calabaza en taquitos
2 dientes de ajo
200 g de maíz
2 pimientos verdes tipo italiano
2 rebanadas de pan 5 cereales
50 g de jamón
1 cebolla
1 l de caldo de verduras
Azafrán en hebras
1 manojito de perejil
3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y pimienta al gusto

Preparación de la Sopa de coliflor

En una cazuela ponemos el aceite y freímos los ajos enteros. Los reservamos. A continuación freímos la cebolla y el pimiento picados a fuego lento durante 15 minutos. Después añadimos la calabaza cortada en taquitos, la coliflor, la pimienta, el maíz y 250 ml de caldo, lo hervimos todo durante 5 minutos. Pasado ese tiempo agregamos el resto del caldo y hervimos otros 5 minutos más.

Tostamos nuestro pan con unas gotas de aceite y en un mortero lo majamos con los ajos que tenemos reservados y la sal. Añadiremos este majado a nuestra sopa junto con el perejil, el azafrán y el jamón. Lo hervimos durante 5 minutos y ya estará lista para servir.

Si te gustan este tipo de sopas, te recomendamos nuestra estupenda **Sopa cortijera**