



Sopa de quinua y calabaza



Chef Matías Palomo (Chile)

Porciones: 4

Ingredientes:

200 g de quinua
1 cebolla
600 g de calabaza
½ puerro
½ bulbo de hinojo
1 cda de aceite de oliva virgen
½ cdta de chile jalapeño
Eneldo fresco

Preparación:

- Corte la cebolla, el puerro y la calabaza en cuadraditos.
- Lave la quinua y saltéela en una olla con una cucharada de aceite caliente durante un minuto, revolviendo constantemente.
- Agregue la cebolla, la calabaza y el puerro, y cubra todos los ingredientes con agua.
- Cuando empiece a hervir baje el fuego al mínimo. Mantenga esa temperatura durante 15 minutos más, controlando de vez en cuando por si se necesitara algo más de agua.
- Un par de minutos antes de apagar el fuego incorpore el chile jalapeño.
- Triture con la batidora hasta conseguir una mezcla homogénea, no demasiado espesa.
- Corte el hinojo en láminas finitas y saltéelo con un poco de aceite de oliva en otro sartén, agregando una pizca de sal, hasta que se dore.
- Sirva la crema añadiendo las tiras de hinojo dentro de cada plato. Decore con eneldo fresco.
- Puede, además, decorar con un poco de yogur natural