



# SOPA DE TOMATE

## Para 5 servicios

- Preparación: 10 minutos
- Cocción: 1 hora y 20 minutos
- Total de Tiempo: 1 hora y 30 minutos

## Equipo

- Batidora de inmersión o normal

## INGREDIENTES

- 4 lbs. Tomates Roma \*alrededor de 20 tomates \*ver nota abajo
- 1 cabeza de ajo \*ver nota abajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de caldo de verduras \*ver nota abajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de condimentos italianos
- Un chorrito de nata espesa \*opcional \*sustituir por nata de coco para hacer esta sopa vegana

## ADEREZOS OPCIONALES

- Picatostes, galletas saladas trituradas, queso cheddar o parmesano rallado.

## NOTAS SOBRE LA RECETA

- Tomates: casi cualquier tipo de tomate sirve. Siéntase libre de sustituir su variedad favorita.
- Ajo: cuando ase ajo y tomates, resista la tentación de aumentar la temperatura del horno para reducir el tiempo de cocción. Es probable que el ajo se quemé a una temperatura más alta.
- Caldo de verduras: Para que esta receta sea vegetariana/vegana.

## INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 350°F.
- Enjuague, seque y corte los tomates por la mitad a lo largo. Pele el ajo y parta por la mitad los dientes más grandes.
- 4 lbs. Tomates Roma, 1 cabeza de ajo.
- Coloque los tomates y el ajo en una bandeja grande para hornear, rocíelos con aceite de oliva y espolvoréelos generosamente con sal y pimienta (yo suelo utilizar una cucharadita de cada).
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- Utilizar las manos o una cuchara grande para remover los tomates y el ajo hasta que queden bien cubiertos y, a continuación, colocarlos en una sola capa en la bandeja.
- Coloque la bandeja en el horno y áselos durante 60 minutos.
- Vierta los tomates y el ajo en una olla grande al fuego. Ponga el fuego a medio-alto.
- Añada el caldo de verduras, la hoja de laurel, la albahaca fresca y los condimentos italianos. Lleve los ingredientes a ebullición.
- 1 taza de caldo de verduras, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca, 1 cucharada de condimentos italianos.
- Bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Retire la hoja de laurel y utilice una batidora de inmersión para hacer puré la sopa hasta que quede suave. Si lo desea, añada un chorrito de nata espesa o crema de coco para veganos. (\*Consejo: puedes pasar la sopa a una batidora normal si no tienes una batidora de inmersión).
- Un chorrito de nata espesa.

¡Sirve y disfruta!

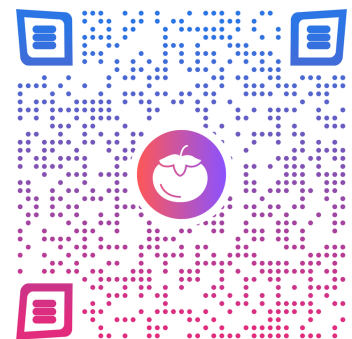
FUENTE: GarlicSaltandlime.com



CLÍNICA  
ESPERANZA DE VIDA

Una DIETA EQUILIBRADA es  
CLAVE para mantener un cuerpo  
y una mente SALUDABLES.

RECETAS DIGITALES



# STROGANOFF SALUDABLE

## Para 5 servicios

- Preparación: 20 minutos
- Cocción: 20 minutos
- Total de Tiempo: 40 minutos



## INGREDIENTES

- 340 g de fideos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla o 2 chalotas (shallots) cortadas en dados. Si tiene chalotas a mano, si prefiere un sabor más intenso.
- 2 dientes de ajo picados
- 1 libra de champiñones picados
- 2 zanahorias finamente picadas
- 2 tallos de apio finamente picados
- Veggie Grillers Crumbles (Morning Star Farms)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 pimienta rojo pequeño, cortado en dados
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de caldo de verduras
- 3/4 de taza de nata agria o sustituto
- 2 tazas de espinacas tiernas picadas

## INSTRUCCIONES

1. Poner a hervir una olla grande de agua con sal. Añada el paquete de fideos y hervir durante 4-5 minutos, escurrir y reservar. Los fideos deben estar al dente.
2. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una olla grande. Añada las cebollas (o chalotas) y el ajo y rehogar durante 1 minuto hasta que desprendan aroma. Añada los champiñones, las zanahorias y el apio, cocinando durante 3-4 minutos hasta que los champiñones empiecen a soltar líquido y las verduras estén tiernas.
3. NOTA: Puede añadir los pimientos rojos en este punto junto con las otras verduras si le gusta una textura más blanda, pero a mí me gusta que los míos estén muy tiernos y crujientes y me parece que se hacen demasiado si no se añaden al final. Tenga en cuenta que seguirán cociéndose mientras se asientan en la mezcla caliente y cuando recalientes las sobras.
4. Añada la proteína vegetal picada y cocine hasta que esté dorada (unos 5 minutos), a continuación, añada la sal y la pimienta y la harina, revolviendo para combinar.
5. Añada el caldo de verduras y los fideos cocidos, llevar a ebullición y cocer durante 1-2 minutos hasta que la mezcla empiece a espesar. Incorpore la nata agria o sustituto, el pimienta rojo y las espinacas, y retire del fuego. Sirva y disfrute. Las sobras se conservan en el frigorífico hasta 5 días - recomiendo rociar un poco de agua por encima antes de recalentar.