

MARZO: Invierno de Apple Butternut sopa

Raciones: 4 principio a fin: 1 hora

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de cebolla picada
3 cucharadas de curry en polvo
3 libras de calabaza, pelada, sin semillas, cortadas en cubos (6 tazas)
2 cada uno manzanas Granny Smith, peladas, sin corazón , en cubos
3 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de sal
pimienta Negro, recién molida

Instrucciones:

En una olla grande, derrita la mantequilla. Agregar la cebolla y rehogar hasta que estén tiernos. Agitar en polvo de curry. Agregue la calabaza, manzanas, caldo de pollo y sal. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25 minutos o hasta que la calabaza y las manzanas son tierna, Puré de la sopa regresan a la sartén. Pimienta liberalmente.

Receta Notas: Esta sopa es grande con un topping. Trate de nueces tostadas, crema agria o crema fresca, o las manzanas en rodajas finas frescas colocadas en la parte superior de la sopa de vez en porciones.



MARZO: Invierno de Apple Butternut sopa

Raciones: 4 principio a fin: 1 hora

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de cebolla picada
3 cucharadas de curry en polvo
3 libras de calabaza, pelada, sin semillas, cortadas en cubos (6 tazas)
2 cada uno manzanas Granny Smith, peladas, sin corazón , en cubos
3 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de sal
pimienta Negro, recién molida

Instrucciones:

En una olla grande, derrita la mantequilla. Agregar la cebolla y rehogar hasta que estén tiernos. Agitar en polvo de curry. Agregue la calabaza, manzanas, caldo de pollo y sal. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25 minutos o hasta que la calabaza y las manzanas son tierna, Puré de la sopa regresan a la sartén. Pimienta liberalmente.

Receta Notas: Esta sopa es grande con un topping. Trate de nueces tostadas, crema agria o crema fresca, o las manzanas en rodajas finas frescas colocadas en la parte superior de la sopa de vez en porciones.

