

CONSOMÉ DE VERDURAS

Elaborado con el caldo de verduras que se hace con las cáscaras y las orillas que son cortadas al elaborar otros guisos con ellas. De este modo aprovechamos los nutrientes que de otro modo se desecharían.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 1 calabacita
- Sal
- verduras de su preferencia
- 100g. de setas o champiñones
- 1/3 taza garbanzos secos
- Caldo de verduras
- Arroz blanco ya cocido

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar $\frac{1}{4}$ de taza de garbanzos durante toda una noche. Al otro día los pasamos a una olla de presión, agregamos agua a

cubrir y agregamos un poco de sal. Tapamos la olla y cuando empiece a silbar, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente antes de abrir la olla.

(Si no tienen olla de presión, pueden ponerlos en una cacerola y se tardará 50 minutos aproximadamente.

una cacerola ponemos $\frac{1}{2}$ zanahoria pelada y partida en cubos pequeños. Agregamos una taza de agua y esperamos a que hierva y las dejamos 5 minutos más. Agregamos 1 taza de caldo de verduras y 3 tazas de agua. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de verdura combinada y una calabacita partida en cubos pequeños. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ tallo de apio en rebanadas medianas y 100 gr. de setas deshebradas. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo. Dejamos hervir por 7 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un plato hondo, ponemos 2 tazas de arroz cocido, un poco de garbanzos y un cucharón de verdura con suficiente caldo. Agregamos una cucharada de cebolla finamente picada (opcional), un poco de cilantro, un poco de chile serrano finamente picado (opcional) y jugo de limón al gusto.

.

Ver video