
SOPA DE LEGUMBRES Y MANZANAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de legumbres mixtas
- 100 g de patatas
- 50 g de apio
- 100 g de calabacines
- 100 g de zanahorias
- 1 manzana verde
- ½ diente de ajo
- 1 guindilla
- Tomillo, albahaca, orégano y perejil
- 1 pizca de sal
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pizca de bicarbonato
- Caldo de verduras (opcional)

PREPARACIÓN

Las legumbres.

Poner las legumbres en remojo en agua fría con bicarbonato y después cubrirlas y dejarlas reposar durante 12 horas en la nevera.

La sopa. Picar finamente la guindilla (retirar el tallo y las semillas) junto con el ajo. Poner las legumbres en una olla y cubrirlas con agua hirviendo o caldo de verduras hasta que el líquido quede un par de dedos por encima del nivel de las legumbres. Llevarlo a ebullición lentamente ajustando la sal (sin exceder las dosis recomendadas) y añadiendo la guindilla y el ajo picados, preparados previamente. Dejarlo cocer durante 40 minutos con la olla tapada. Si es necesario, añadir un poco de agua o caldo caliente.

Mientras tanto, limpiar y pelar las patatas, las zanahorias, los calabacines y el apio, y cortarlos en dados. Después picar las hierbas aromáticas. Cuando a las legumbres les queden 10 minutos de cocción, añadir las patatas a la olla y, pasados 5 minutos, las otras verduras deben quedar hechas pero crujientes, antes de terminar de cocinar la sopa. Con el fuego apagado, añadir las hierbas aromáticas previamente picadas.

EMPLATADO

Unos minutos antes de servir la sopa de legumbres, lavar la manzana verde, partirla por la mitad, quitar el corazón y cortar finamente en láminas con una mandolina.

