

*Sopa campesiña

(04/01/2007) Imos depurarnos!

Pasou o Nadal e como sempre nestas datas un bebe e come demais, nesta sociedade consumista na que nos movemos os excesos están á orde do día.

Por iso imos dar a receita dunha sopiña que lle dá forza e vigor ao corpo e ao mesmo tempo depúranos de tanto doce e de tanta comida.

Ingredientes:

- 300 g. de peituga de polo ou un anaco de galiña
- 1 pemento morrón
- 2 porros
- 3 tomates
- 4 cenorias
- 1 ramallíño de pirixel
- 1 chorro de aceite de oliva
- auga
- sal
- pasta de sopa
- arroz
- 1 cebola

Tempo de elaboración: Entre 1 hora e hora e cuarto. Leva bastante tempo pero non dá moito trabalo.

Preparación:

Póñense nunha ola todos os ingredientes enteiros e pelados (menos o arroz e a sopa) até que todo estea ben cocido acompañados cun chorro de aceite e sal.

Cando todo estea ben cocido retirar da ola e cortar en anacos pequenos (a cebola e o pemento dan moito sabor e a moitas persoas non lles presta polo que é convinte saber o gusto dos comensais para decidir botalos ou non), retírase o pirixel e engádesse todo de novo á ola.

Neste punto engádesse tamén a sopa e o arroz. Déixase ferver, cando xa estea cocido servir quente sabe mellor.

Nota: O bo desta sopa é que se pode facer en cantidades grandes e conxelar e non perde o seu bo sabor.

Bo proveito.

[Voltar á Cociña Arrotada!](#)
[Ir á Portada](#)