

CREAMY CELERY SOUP



Servings

4-6 People



Cook time

40 Minutes



Calories

480

INGREDIENTS:

- 4 cups celery, chopped
- 1 onion chopped
- 2-3 garlic cloves minced
- 2 medium potatoes, peeled and diced
- 4 cups vegetable or chicken broth
- 2 tbsp olive oil or butter
- Salt and pepper
- Cream or milk

STEPS FOR COOKING:

1 In a large pot, heat the olive oil or butter over medium heat. Add the chopped onion and garlic. Sauté for about 5 minutes, until softened and fragrant.

2 Stir in the chopped celery and diced potatoes. Cook for another 5 minutes, stirring occasionally.

3 Pour in the vegetable or chicken broth, and bring the mixture to a boil. Reduce the heat to a simmer and cook for about 20-25 minutes, or until the celery and potatoes are tender.

4 Using an immersion blender, blend the soup until smooth. Alternatively, you can carefully transfer the soup to a blender in batches and blend until smooth.

5 If you prefer a creamier soup, stir in some cream or milk to reach your desired consistency. Heat through.

6 Taste the soup and add salt and pepper as needed.

7 Ladle the soup into bowls and garnish with fresh herbs if desired. Enjoy the warmth!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

SOPA CREMOSA DE APIO



Porciones

4-6 Personas



Hora de cocinar

40 Minutos



Calorías

480

INGREDIENTES:

- 4 tazas de apio, picado
- 1 cebolla picada
- 2-3 dientes de ajo picados
- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en cubitos
- 4 tazas de caldo de verduras o pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- Sal y pimienta
- Crema o leche

PREPARACIÓN:

1

En una olla grande, calienta el aceite de oliva o mantequilla a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo picados. Saltee durante unos 5 minutos, hasta que estén suaves y fragantes.

2

Agregue el apio picado y las papas cortadas en cubitos. Cocine por otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3

Vierta el caldo de verduras o pollo y deje hervir la mezcla. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine durante unos 20-25 minutos, o hasta que el apio y las patatas estén tiernos.

4

Con una licuadora de inmersión, licue la sopa hasta que quede suave. Alternativamente, puedes transferir con cuidado la sopa a una licuadora en tandas y mezclar hasta que quede suave.

5

Si prefiere una sopa más cremosa, agregue un poco de crema o leche para alcanzar la consistencia deseada. Calentar completamente.

6

Pruebe la sopa y agregue sal y pimienta según sea necesario.

7

Sirva la sopa en tazones y decore con hierbas frescas si lo desea. ¡Disfruta del calorcito!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES