

Receta

Sopa de elote y puerros (tipo de cebolla)

Ingredientes

2-3 puerros grandes
4-6 mazorcas de maíz
3 dientes de ajo, picados
1 hoja de laurel
1 taza de quinua seca (sustituya por 2 papas cocidas o 1 lata de frijoles blancos)
¼ de taza de levadura nutricional
5 tazas de agua
1 cucharadita de pimienta ahumada
1 cucharada de miso (o sal al gusto)

Instrucciones

- Enjuague 1 taza de quinua seca y agréguela a una olla con 1.5 taza de agua. Llevar a ebullición, tapar y luego reducir el fuego a fuego lento durante 15 minutos. Apague el fuego y deje cocer al vapor durante otros 10 minutos antes de escurrir el exceso de agua.
- Cortar en rodajas finas las porciones blancas y verde claro de los puerros. Remojar en un recipiente grande y enjuagar hasta que quede limpio de suciedad adherida. Limpiar y reservar las porciones de color verde oscuro por separado (son más duras).
- Retire los granos de la mazorca de maíz. Guarda las mazorcas.
- Cuece las porciones de puerro blancas y verdes claras en rodajas finas en una sartén con un poco de agua hasta que estén blandas y ligeramente doradas.
- Pon las mazorcas de maíz y las partes verde oscuro del puerro en una olla con 4 tazas de agua. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Presiona y cuela el líquido. Este es tu caldo.
- Licúa la quinua y el caldo hasta que quede suave. Vuelva a colocar en la olla con la hoja de laurel, la levadura nutricional, el pimienta ahumada, el maíz y los puerros y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos. Toma un poco del líquido y disuelve el miso. Regrese este líquido de miso a la olla y revuelva.
- Agrega el sazón sirve.

Recipe

Corn and Leek soup

Ingredients

3 large leeks
4 ears of corn
3 cloves garlic, minced
1 bay leaf
1 cup dried quinoa (substitute 2 cooked potatoes or 1 can of white beans)
¼ cup nutritional yeast
5.5 cups water
1 teaspoon smoked paprika
1 tablespoon miso (or salt to taste)

Instructions

- Rinse 1 cup of dried quinoa and add to a pot with 1.5 cups of water. Bring to a boil, cover, then reduce heat to simmer for 15 minutes. Turn off the heat and let steam for another 10 minutes before draining any excess water.
- Thinly slice the white and light green portions of leeks. Soak in a large bowl and rinse until clean from adherent dirt. Clean and reserve the dark green portions separately (they are tougher).
- Remove kernels from the corncob. Save the cobs.
- Cook the thinly sliced white and light green portions of leek in a pan with a little splash of water until soft and slightly browning.
- Put the corncobs and dark green parts of the leek into a pot with 4 cups of water. Bring to a boil and simmer for 20-25 minutes. Press and strain out the liquid. This is your broth.
- Blend the quinoa and broth until smooth. Add back to the pot with the bay leaf, nutritional yeast, smoked paprika, corn and leeks and simmer for 10-15 minutes. Take some of the liquid and dissolve the miso. Return this miso liquid to the pot, stir.
- Adjust seasonings and serve.