

Recipe

Corn chowder

Ingredients

2 large onions
4 medium sized potatoes
6 cloves garlic, minced
3 can of corn
1 bay leaf
¼ cup nutritional yeast
5.5 cups water
1 teaspoon smoked paprika
1 tablespoon miso (or salt to taste)
(optional seasoning: thyme)

Instructions

- Roughly dice onions and add to a stock pot with a splash of water. Turn heat to medium and cover to soften (5-10 minutes). Once soft and steamy, uncover and give the onions a quick mix. Allow to brown. Add 1-2 tablespoons of water if starting to burn.
- Scrub and dice potatoes. Add to pot of browned onions with garlic and bay leaf. Mix and add water up to the level of the ingredients.
- Bring to a boil and then reduce heat to simmer until potatoes are soft and about to fall apart (about 20 minutes).
- Mix in corn, nutritional yeast, paprika and miso (of salt).
- Add water and blend portions of the soup to desired consistency.

Recipe

Sopa de maiz

Ingredients

- 2 cebollas grandes
- 4 papas medianas
- 6 dientes de ajo, picados
- 3 latas de maíz
- 1 hoja de laurel
- ¼ taza de levadura nutricional
- 5.5 tazas de agua
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharada de miso (o sal al gusto)
- (Especias opcionales: tomillo)

Instructions

- Pica las cebollas en trozos grandes y agregalas a una olla grande con un poco de agua. Pon la olla a fuego medio y cubre para que se ablanden (de 5 a 10 minutos). Cuando estén suaves y humeantes, destapa y revuelve rápidamente. Deja que se doren. Si comienzan a quemarse, agrega 1-2 cucharadas de agua.
- Lava y pica las papas. Agrega a la olla las cebollas doradas, el ajo y la hoja de laurel. Mezcla y agrega agua hasta cubrir los ingredientes.
- Deja que hierva y luego reduce el fuego a bajo para hervir a fuego lento hasta que las papas estén suaves y a punto de deshacerse (aproximadamente 20 minutos).
- Agrega el maíz, la levadura nutricional, el pimentón ahumado y el miso (o sal).
- Añade más agua y licúa algunas porciones de la sopa hasta obtener la consistencia deseada.