

# Sopa de calabaza moscada y cebolla



PREPARACIÓN

15 min



COCCIÓN

20 min



PERSONAS

4

## INGREDIENTS

- 1 kg de calabaza moscada
- 2 cebollas
- 2 hojas de laurel
- 1 manojo de cilantro

## INSTRUCTIONS

Retire los tallos del cilantro. Reservar las hojas y atar las ramas de cilantro. Picar las cebollas. Cortar la calabaza en dados.

Poner la calabaza, las hojas de laurel y las ramas de cilantro atadas en una olla con 2 litros de agua. Cocinar hasta que la calabaza esté hecha, utilizando la punta de un cuchillo para comprobar si está hecho.

Freír las cebollas en el aceite de oliva durante 5 minutos, removiendo regularmente. Deben volverse translúcidas pero no coloreadas. Añadir las cebollas a la calabaza.

Retire las hojas de laurel y las ramitas de cilantro, añada tres cuartos de las hojas de cilantro a la calabaza y mezcle. Justo antes de servir, añadir un poco de cilantro fresco para decorar.

*Receta extraída del libro Votre santé avec l'authentique régime crétois (sólo disponible en francés por el momento)*