



Porciones: 6
Tiempo: 60 min.

INGREDIENTES

- 2/3 de taza de arroz integral
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 dientes de ajo picados
- 200 g de Creminis Monteblanco rebanados
- 100 g de Shiitakes Monteblanco rebanados
- 1 poro rebanado finamente, incluyendo la parte verde
- 1 zanahoria cortada en cubos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/3 de taza de vino de Jerez seco
- 6 tazas de caldo de pollo sin sal
- 3 ramas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- hojas de kale sin tallos y troceadas, al gusto
- sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Sopa de creminis, shiitakes y arroz integral



INSTRUCCIONES

Cocina el arroz de acuerdo con las instrucciones de su empaque. Reserva.

Coloca sobre fuego medio una cazuela alta con tapa o una olla holandesa con la mantequilla. Cuando esté caliente, sofríe el ajo, los creminis, los shiitakes, el poro y la zanahoria, moviéndolos ocasionalmente, hasta que estén suaves, durante 5 – 6 minutos aproximadamente.

Incorpora al sofrito la harina de trigo con un batidor globo y deja que se dore durante 1 minuto aproximadamente. Añade el vino de Jerez seco y raspa el fondo del recipiente para recuperar lo que se haya quedado adherido.

Vierte a la preparación el caldo de pollo, incorporándolo con un batidor globo, junto con las ramas de tomillo y las hojas de laurel. Deja que hierva brevemente y reduce la intensidad del fuego; destapa ligeramente el recipiente y deja que hierva entre 10 y 15 minutos. Incorpora el arroz y deja que la preparación se cocine hasta que todos los sabores se hayan integrado, entre 5 y 10 minutos aproximadamente.

Añade el kale y deja que se cocine hasta que se suavice, entre 2 y 3 minutos. Incorpora sal y pimienta al gusto. Sirve inmediatamente.