

Sopa crema de coliflor

Ingredientes:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 2 cucharadas de aceite | 1 cucharadita de tomillo |
| 1 coliflor de cabeza grande cortada en cogollos pequeños | 1 cucharadita de orégano |
| 1 cebolla cortada en dados | 2 cucharadas de almidón de maíz |
| 3 tallos de apio cortados en rodajas | 2 tazas de caldo de verduras |
| 3 zanahorias cortadas en dados | 2 tazas de leche |
| 4 dientes de ajo picados | Sal y pimienta a gusto |

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la coliflor, las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine durante 10-12 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Revuelva de vez en cuando.
2. Añada el ajo y saltee durante 1 minuto.
3. Añada el tomillo, el orégano y el almidón de maíz. Cocine durante 1 minuto.
4. Añada el caldo de verduras y la leche. Revuelva constantemente hasta que la mezcla empiece a hervir.
5. Reduzca el fuego a fuego lento y cueza a fuego lento durante 3-5 minutos o hasta que la sopa se espese. Sazone con sal y pimienta a gusto.
6. Sírvala caliente. Rinde 6 porciones.

Creamy Cauliflower Soup

Ingredients:

2 tablespoons oil	1 teaspoon thyme
1 large head cauliflower, cut into small florets	1 teaspoon oregano
1 onion, diced	2 tablespoons cornstarch
3 stalks celery, sliced	2 cups vegetable broth
3 carrots, diced	2 cups milk
4 cloves garlic, minced	Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add cauliflower, carrots, celery, and onion. Cook for 10-12 minutes or until vegetables are tender. Stir occasionally.
2. Add garlic, sauté 1 minute.
3. Stir in thyme, oregano, and cornstarch. Cook for 1 minute.
4. Pour in vegetable broth and milk. Stir constantly until mixture starts to boil.
5. Reduce heat to low and simmer for 3-5 minutes or until soup has thickened. Season with salt and pepper to taste.
6. Serve hot. Serves 6.