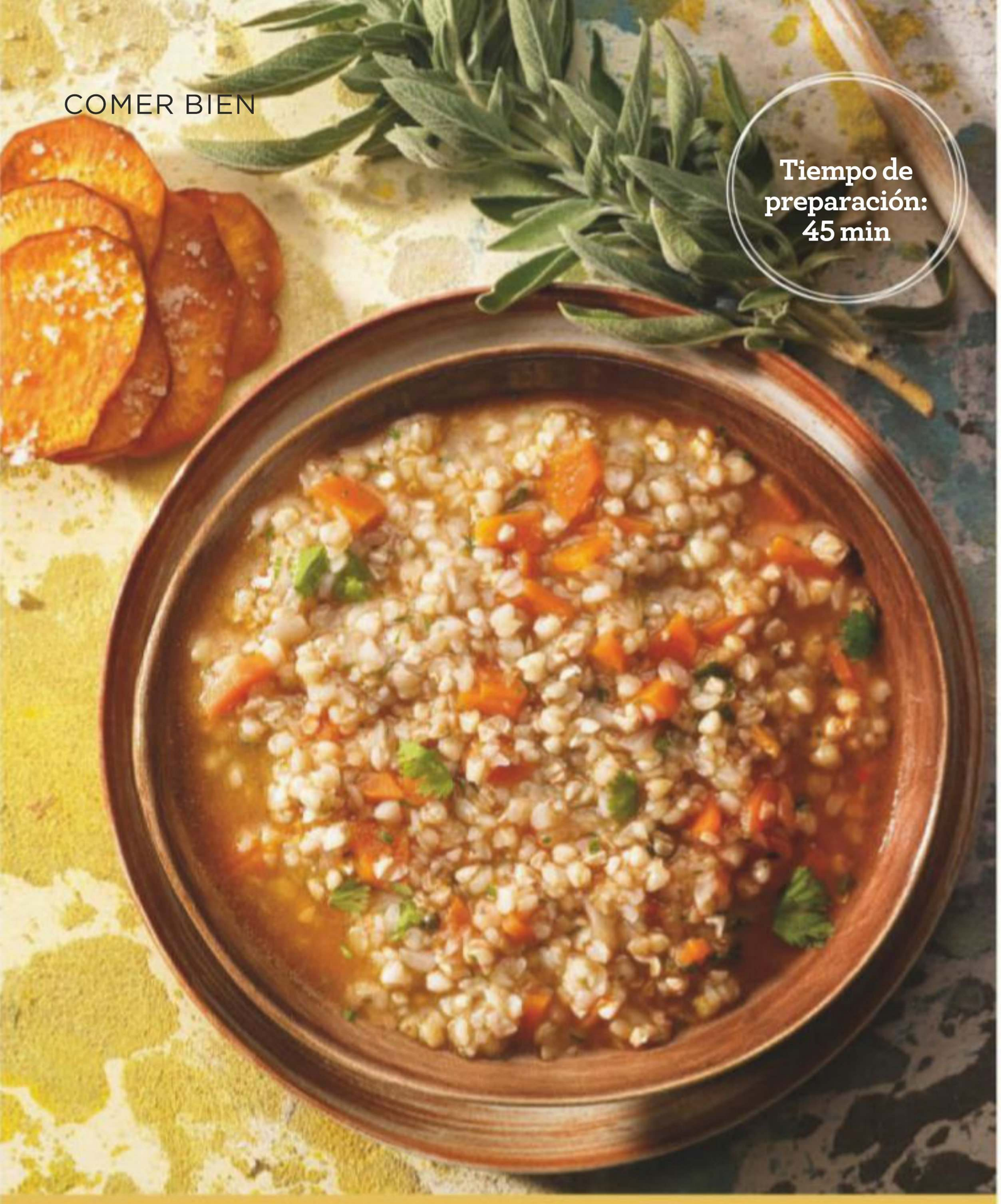


SOPA DE TRIGO SARRACENO Y SALVIA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- **200 g de trigo sarraceno**
- **2 tomates maduros**
- **1 cebolla**
- **1 zanahoria pequeña**
- **1 tallo de apio pequeño**
- **4 tazas de agua**
- **1 diente de ajo**
- **1 puñado de perejil**
- **hojas de salvia**
- **aceite de oliva virgen extra**
- **sal marina**
- **pimienta**

• Corta la cebolla en trozos pequeños, filetea el diente de ajo y saltéalos durante un par de minutos en una cacerola con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

• Lava, pela y corta la zanahoria y el apio en trozos pequeños, añádelos a la preparación y rehoga hasta que empiecen a cambiar de color. Sazona.

• Agrega el tomate rallado, remueve bien, cuece unos minutos y cubre con una taza de agua. Cuece 3-5minutos, agrega el trigo sarraceno y unas tres hojas de salvia fresca. Mezcla bien y agrega más agua.

• Cocina a fuego lento, aunque no demasiado suave, el tiempo necesario para que el trigo sarraceno esté cocido, aproximadamente 35 minutos. Rectifica de agua y sal si es necesario.

• Sirve con perejil picado, unas gotas de aceite de oliva y pimienta recién molida.

Todo el año. En verano las sopas y cremas vegetales frescas proporcionan todos los beneficios de los alimentos crudos. Se convierten en una alternativa refrescante y ligera para hidratarnos y nutrirnos en los meses de más calor. En primavera y otoño pueden ser parte de dietas depurativas.

Depurativas y ligeras. Si la sopa está hecha con ingredientes ligeros y muchas verduras, aporta suficiente potasio para eliminar el exceso de líquido, favorecer la eliminación de toxinas y bajar de peso (sacian y puede ser el primer plato de una dieta).

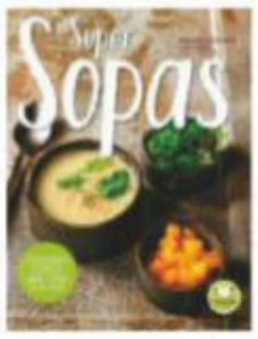
Energéticas y nutritivas. Pueden llenarnos de energía si utilizamos alimentos que estimulan el organismo: legumbres, algunos cereales, frutos secos, algas o especias. Pero no exageres con la temperatura ni el tiempo de cocción.

COCINA BIEN LAS RAÍCES

Esenciales en la sopa. Nabos, zanahorias, remolachas, apionabos, colinabos... es mejor que sean ecológicos. Hay que limpiarlos bien y si tienen la piel dura, conviene eliminarla antes de la cocción. Las zanahorias y las chirivías es mejor rasparlas, ya que la mayor concentración de vitaminas se encuentra en la piel.

Aprovecha las hojas. Las hojas de las raíces también se pueden consumir. Aportan minerales, vitaminas, fibra y los compuestos antioxidantes que necesita el organismo para que el sistema digestivo funcione adecuadamente.

MARISA AGUIRRE, *chef y asesora nutricional*



SuperSopas
Ed. Urano, 2017
• 192 pág.
• 19 €