

SOPA DE BETABEL

Ingredientes:

- 2 Cucharas de aceite de oliva
- ½ cebolla rebanada
- 2 dientes de ajo
- 3 betabeles
- 2 tazas de consomé de pollo
- 1 taza de yogurt blanco sin azúcar
- Sal

Para decorar:

- Cebollín
- Yogurt

Preparación:

1. En un sartén se calienta el aceite y se acitrona la cebolla y los ajos. Se agregan los betabeles cortados en trozos pequeños, el caldo de pollo, se tapa y se deja cocer hasta que el betabel esté muy suave.
2. Se muele todo en la licuadora junto con la taza de yogurt hasta dejar muy tersa la mezcla. Se prueba de sal.
3. Al servirse se decora con un poco de yogurt y cebollín picado

Notas:

Los betabeles se pueden usar crudos o cocidos. Si se usan crudos solamente hay que dejarlos cocer bien con el caldo antes de moler.