



## Sopa de Manzana y Calabaza

Sirves 6

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó **A Pinch of Salt, LLC** ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, los socios Chef Raquel con el Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de colaboración a los 6 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con Wellness in the Schools, una organización en Nueva York que proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.*

### Ingredientes:

- 1 cucharada. El aceite de oliva virgen extra o 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cebolla mediana, picada
- Unas ramitas de tomillo fresco o 1 cucharada. de tomillo seco
- 1 medio calabaza, pelada, sin semillas y picado en cubos de 1 pulgada
- 2 grandes manzanas rojas, peladas, sin corazón y cortadas en rodajas finas
- 3 tazas (más si es necesario) de pollo o caldo de verduras o caldo o agua fría
- Pocas rejas de nuez moscada fresca o ½ cdta. Nuez moscada o ¼ cucharadita de canela molida
- 1 hoja de laurel, opcional
- sal y pimienta, según sea necesario
- 2 cucharadas. de mantequilla sin sal, opcional

### Direcciones:

1. En una olla a fuego medio, llovizna en 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue las cebollas y el tomillo y cocine hasta que esté transparente. Aproximadamente 5-7 minutos a fuego lento media.
2. Añadir calabaza y manzanas. A continuación, vierta suficiente caldo o agua para cubrir la mezcla de calabaza / manzana por lo menos 2 pulgadas. Llevar a ebullición, luego calor más bajo y cocine a fuego lento hasta que la calabaza moscada y las manzanas estén tiernas, aproximadamente 20 a 30 minutos.
3. Tome una taza de líquido fuera olla y reservar. Retire la hoja de laurel y deje que la sopa se enfríe un poco. En lotes transferir la sopa a una licuadora o procesador de alimentos. También puede hacer puré usando una batidora de inmersión. La sopa se espesa una vez hecha puré. Si complemento demasiado grueso reservados líquido de cocción según sea necesario.
4. Regrese la sopa a fuego medio-bajo se caliente. Rectificar la sazón con sal, pimienta y nuez moscada. Añadir la mantequilla añadir cremosidad. Servir y disfrutar!

**Chef Raquel Rivera-Pablo**  
**A Pinch of Salt, LLC**  
[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)  
[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)



**Bringing Good Food For All**