

Pumpkin Carrot Soup

Serves 4

Oven, Saucepan, and blender needed

Ingredients

6 cups of pumpkin, cut in large chunks

4 tablespoons olive oil

1 large onion, sliced

3 cups of potatoes, diced

2 ½ cups low-sodium vegetable broth

Pinch of nutmeg

2 ½ cups of milk

1.5 teaspoons of lemon juice

Salt & pepper to taste

Directions

Place pumpkin chunks in a baking pan. Drizzle with 2 tablespoons of olive oil and roast at 350 F until tender (about 35 minutes)

In the meantime, heat remaining 2 tablespoons of olive oil in a saucepan on the stove. Add onions, and stir until translucent but not brown. Add potatoes & carrots to the mixture. Cook over low heat until tender, stirring occasionally.

Stir in stock and nutmeg. Season with salt & pepper, and bring to a boil. Lower the heat and simmer until vegetables completely cooked

Allow soup stock and pumpkin to cool. Add both to a blender and mix until smooth. Pour back into saucepan and add milk.

Heat slowly, add lemon juice, and season again if needed. Enjoy!

Sopa de calabaza y zanahoria

4 porciones

Se necesita un horno, una olla y una licuadora

Ingredientes

6 tazas de calabaza, cortada en pedazos grandes

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, cortada en rebanadas

3 tazas de papas, cortadas en dados

1 taza de zanahorias, cortadas en dados

2 ½ tazas de caldo de verduras bajo en sodio

Una pizca de nuez moscada

2 ½ taza de leche

1.5 cucharaditas de jugo de limon amarillo

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque la calabaza cortada en una bandeja para hornear y añada 2 cucharadas de aceite de oliva. Hornee a 350 F hasta que estén tiernas (alrededor 35 minutos).
2. Mientras tanto, caliente las otras 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla en la estufa. Agregue las cebollas y mezcle. Cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, revolviendo constantemente.
3. Añada el caldo y nuez moscada. Sazone con sal y pimienta y hierva. Reduzca el fuego y cocine lentamente hasta que las verduras estén cocidas.
4. Deje que la sopa y las calabazas se enfrien y añádalas a una licuadora. Licue hasta que estén bien combinadas. Regrese la sopa a la olla y agregue la leche.
5. Caliente lentamente, añada el jugo de limón y sazone de nuevo si es necesario. Buen provecho!