

Parsnip Soup

Serves 8

Ingredients

- 2 medium onions (preferably yellow, but any kind will work)
- 2 pounds parsnips (about 8 medium parsnips)
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 8 cups chicken or vegetable broth (preferably low-sodium), or water
- Salt

Directions

1. Wash and dry the onions. Cut the onions in half lengthwise (through the root) and peel them. Cut the onions into thin slices (about 1/8- to 1/4-inch thick).
2. Wash the parsnips. Trim off tops and bottoms and any damaged pieces. If necessary, peel the parsnips. If parsnips are very large, cut them in half lengthwise. (You'll get 2 long pieces per parsnip). Cut crosswise (the short way) into very thin slices (about 1/8-inch thick, or as thin as you can make them).
3. Heat a pot or large saucepan over medium-high heat for a couple minutes. Add oil. Add onions and cook, stirring, until they soften, 2-3 minutes. Add parsnips and stir to combine. Cook, stirring occasionally, until parsnips soften, about 5 to 7 minutes.
4. Add broth or water, bring to a boil, lower to a simmer, and cook for 20-30 minutes, or until liquid is flavorful and tastes like parsnips.
5. If desired, carefully puree the soup in a blender or using a hand blender. If soup seems too thick, add a bit more broth or water to thin it out. (If no blender is available, soup can be served as it is). Season to taste with salt.

Nutrition Quick-Fact

Parsnips are a great source of potassium, which is a micronutrient that can help reduce blood pressure.

Sopa de chirivía

8 porciones

Ingredientes

- 2 cebollas medianas (preferiblemente amarillas, pero de cualquier tipo funcionará)
- 2 libras de chirivía (aproximadamente 8 chirivías medianas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 8 tazas de caldo de pollo o de verduras (preferiblemente bajo en sodio), o agua
- Sal

Instrucciones

1. Lavar y secar las cebollas. Cortar las cebollas por la mitad a lo largo (a través de la raíz) y pelarlas. Corta la cebolla en rodajas finas (de 1/8 a 1/4 de pulgada de grosor).
2. Lave las chirivías. Recorte las partes superior e inferior y las piezas dañadas. Si es necesario, pele las chirivías. Si las chirivías son muy grandes, córtalas por la mitad a lo largo. (Obtendrás 2 piezas largas por chirivía.) Cortar transversalmente (el camino corto) en rodajas muy delgadas (de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor, o tan delgadas como pueda hacerlas).
3. Calienta una olla o cacerola grande a fuego medio-alto durante un par de minutos. Agrega el aceite. Agrega la cebolla y cocina, revolviendo, hasta que se ablanden, 2-3 minutos. Agregue las chirivías y revuelva para combinar. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las chirivías se ablanden, alrededor de 5 a 7 minutos.
4. Agregue caldo o agua, lleve a ebullición, baje a fuego lento y cocine durante 20-30 minutos, o hasta que el líquido sea sabroso y sepa a chirivía.
5. Si lo desea, haga puré cuidadosamente la sopa en una licuadora o usando una licuadora. Si la sopa parece demasiado espesa, agregue un poco más de caldo o agua para diluirla. (Si no hay licuadora disponible, la sopa se puede servir como está.) Sazone al gusto con sal.

Información nutricional

Las chirivías son una gran fuente de potasio, que es un micronutriente que puede ayudar a reducir la presión arterial.