SOPAS Y CALDOS

Sopa de pavo y arroz salvaje

Rinde 4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 cucharada de aceite de oliva extravirgen, divididas
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- ½ taza de arroz salvaje
- 2 dientes de ajo, picados
- 450g filetes de pechuga de pavo en cubos
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de orégano seco o tomillo
- ½ cucharadita de nuez moscada fresca, rallada (opcional)
- 1 cabeza de brócoli, cortada en floretes (4 tazas de floretes aproximadamente)
- 1 litro de caldo de pavo o pollo bajo en sodio
- 425g de jitomates picados

PREPARACIÓN:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega el apio, las zanahorias, el arroz salvaje y ajo. Cocina por 4 o 5 minutos para que los vegetales se suavicen.

2. Sazona el pavo con la paprika, el orégano o el tomillo, y la nuez moscada, si la vas a usar. Empuja los vegetales a un lado de la olla. Agrega el resto del aceite. Agrega el pavo y sube el fuego a medio-alto.

3. Cocina por 2 o 3 minutos más, dando vueltas a los cubos de pavo hasta que doren. Agrega el brócoli, el caldo y los jitomates.

4. Deja que hierva y tapa la olla. Baja el fuego al mínimo y deja cocer de 8 a 10 minutos, hasta que el pavo esté bien cocido y el brócoli esté suave. Sirve al instante.