

SOPA DE VEGETALES Y LENTEJAS

Por Rose Marie Ruiz

RINDE PARA 20 PERSONAS

INGREDIENTES

1 paquete de lentejas 1 cebolla grande
6 ajos pelados
1 rollo de culantro y 1 rollo de culantro de coyote
1 chile dulce grande
6 ramas de apio blanco 3 puerros
1 chile panameño pequeño picado fino sin las semillas
1 repollo pequeño picado en trozos medianos
2 zapallos grandes picados en cuadritos
2 zanahorias grandes picadas en cuadritos
1 ayotito tierno mediano picado en cuadritos 1 K de ayote sazón picado en cuadritos
2 rollos de espinacas deshojados y picados ligeramente
3 chayotes tiernos picados en cuadritos
2 zucchinis picados en cuadritos
4 tomates picados en cuadritos
1 cucharada de cada uno de los siguientes olores: orégano, romero, comino y 6 hojitas de laurel
1 cuarto de taza de sal
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN:

Una hora antes de empezar a elaborar la sopa se lavan las lentejas y se ponen a remojar en agua. Se bota el agua de remojo de las lentejas y se pone agua nueva hasta la mitad de una olla grande y se pone, tapada, al fuego en intensidad alta, con la sal, el azúcar y los olores. Cuando tiene varios minutos de hervir se baja a un calor medio y se mantiene tapada.

Se pican muy finamente: la cebolla, el chile dulce, los ajos, los rollos de culantro y culantro de coyote, los puerros en rodajitas finas, las ramas de apio quitándole las hojas se pican también en cuadritos. En un sartén o cacerola se pone el aceite y se frien todos estos ingredientes y el chile panameño. Cuando están sofritos se vierten en la olla de las lentejas. Se tapa y se deja cocinar como 15 minutos.

Las verduras lavadas y picadas en cuadritos, no muy pequeños, se van incorporando en el siguiente orden: zanahorias, chayotes y ayote sazón, cocinar por 15 minutos. Luego el ayotito, los zapallos y los zucchinis, se dejan cocer por otros 10 minutos. Y finalmente se añaden el repollo, las espinacas y el tomate picados. Se prueba el sabor y si le falta sal se le añade un poco más.

Se deja tapada a fuego medio hasta que las lentejas y las verduras estén suaves.