

Sopa de Pavo al Curry

Ingredientes

SOPA:

1 cucharada de margarina o mantequilla
4 cucharaditas de polvo de curry
1 cucharadita de jengibre pelado y rallado
2 dientes de ajo finamente picados
4 (16-onzas) latas de caldo de pollo o pavo sin grasa y bajo en sodio,
2 tazas de cebolla picada
1 taza de cebolla puerro picado
1/2 taza de manzana Golden pelada y picada
1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de apio picado
3 tazas de pavo cocido, finamente desmenuzado
1 cucharada de jugo de limón
1/8 cucharadita de pimienta blanca
1 (12 onzas) lata de leche evaporada, baja en grasa
1/2 taza de harina

INGREDIENTES RESTANTES:

2 3/4 tazas de arroz cocido caliente
3/4 taza de manzana Golden, pelada y picada
1/3 taza de cacahuates picados, sin sal
1/3 taza de perejil fresco picado
1/3 taza de hojuelas de coco endulzadas y tostadas

Preparación

Para preparar la sopa, derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego bajo. Agregue curry, jengibre, y ajo; cocine por 2 minutos. Añada 2 latas de caldo, cebolla, y los siguientes ingredientes (desde la cebolla hasta el apio) y dejarlo hervir. Reduzca el fuego; dejarlo hervir a fuego lento por 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Ponga la mitad de la mezcla de verduras en un procesador de alimentos, y mezcle hasta obtener una consistencia suave. Coloque la mezcla procesada en un recipiente. Repita el proceso con la mezcla de vegetales que queda.

Combine el pure de verduras, 1 lata de caldo, el pavo, el jugo, la pimienta y la leche en un sartén, y mezcle bien. Combine una lata de caldo y la harina en otro recipiente. Bátalo y después añada la mezcla de verduras al sartén. Déjelo hervir; reduzca el fuego, y déjelo hervir a fuego lento por 10 minutos o hasta que este espeso, mézclelo constantemente.



Ponga $\frac{1}{4}$ taza de arroz en cada plato; agregue una taza de sopa, 1 cucharada de manzana cortada, 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cacahuates, 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de perejil y 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de coco.