



Celery Root Soup



FACTS: Celery is native to the Mediterranean Region, but it was first used as a food in Italy around the 1500's. All parts of the celery plant are edible, and the stalks can reach up to three feet in height. Celery is a great source of Vitamin K, and the stalk consists of about 95% water. Celery has been used as a cure for heartburn and it helps prevent inflammation in the human body.

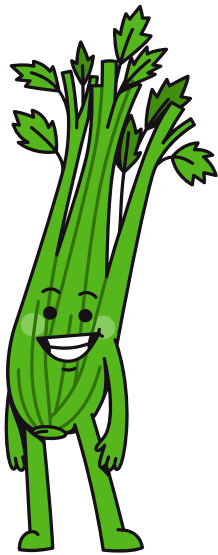
SERVINGS: 4

TOTAL TIME: 1 HOUR

DIFFICULTY LEVEL: ★☆☆☆☆

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 small leek
- 1 large carrot
- 4 cloves garlic
- 2 lbs celery root
- 1 lb potatoes
- 5-6 cups vegetable broth
- 1 teaspoon dried thyme
- salt and pepper to taste



Directions

- 1.Heat olive oil in a large pot over medium heat. Then add leek, carrot, and garlic. Cook, stirring often, for about 5 minutes.
- 2.Add celery root, potatoes, salt, black pepper, and thyme. Stir. Pour in vegetable broth.
- 3.Bring to a boil, then reduce the heat to a simmer. Cover and cook 25 to 30 minutes or until veggies are tender.
- 4.Remove two cups of soup, place into a heat-safe container, and carefully blend with an immersion blender or regular blender until smooth. Stir back into the soup.
- 5.Serve immediately. You can add heavy cream for a creamier consistency and croutons for an extra crunch



Sopa de raíz de apio



HECHO: Apio es nativo de la región mediterránea, pero se usó por primera vez como una comida en Italy en siglo XV. Todas las partes del apio son comestibles y los tallos pueden alcanzar tres pies de altura! Apio es una buena fuente de vitamina K y el tallo consiste en 95% agua. Apio se ha usado como una cura para la acidez estomacal y ayuda a prevenir inflamación en el cuerpo humano.

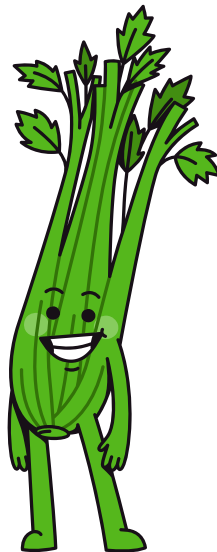
PARA: 4

TIEMPO TOTAL: 1 HORA

DIFICULTAD ★☆☆☆☆

Ingredients

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 puerro pequeño
- 1 zanahoria grande
- 4 dientes de ajo
- 2 libras de raíz de apio
- 1 libra de papas
- 5-6 tazas caldo de verduras
- 1 cucharaditas tomillo seco
- sal y pimienta negra



Elaboración

1. Calenta el aceite de oliva en un olla grande a fuego medio. Agrega el puerro, zanahoria y ajo. Cocinarlo durante 5 minutos.
2. Agrega el raíz de apio, papas, sal, pimienta negra y tomillo seco. Agita bien y agrega el caldo de verduras.
3. Deja hervir y baja la temperatura. Tapa y cocinar durante 25 a 30 minutos más o hasta que los verduras están tiernas.
4. Retira dos o más tazas de sopa de la olla grande y mezclarlo con una licuadora de inmersión o licuadora normal. Viértelo a poner en la olla grande y agitar en la sopa.
5. Servir inmediatamente. Pueden agregar crema espesa para una consistencia más cremosa y picatostes para un crujido.

Recipe courtesy of GirlHeartFood