

## **Sopa de verduras**

- 3 tomates rojos (jitomate), en mitades
- 1 trozo pequeño cebolla blanca chica
- 1 diente de ajo, pelado
- 6 tazas de agua purificada
- 2 zanahorias, peladas y en cubos
- 2 calabacitas, en cubos
- 2 tazas repollo, en tiras
- 1 chayote, pelado y en cubos
- 1 taza floretes de coliflor o brócoli
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro, opcional para servir
- Limón, opcional para servir

### **Elaboración**

1. Corta los vegetales que vas a usar.
2. Licua el tomate, cebolla y ajo con 1 taza de agua hasta que tenga consistencia lisa y no queden grumos.
3. Puedes calentar un chorrito de aceite en una olla o bien no agregar aceite. Vacía la mezcla de la licuadora y cocina a fuego medio unos minutos, hasta que cambie a un color más oscuro.
4. Agrega 5 tazas de agua, la zanahoria, chayote, coliflor y brócoli. Corta las verduras del mismo tamaño para que estén listas al mismo tiempo, revisa el video.
5. Sazona al gusto con sal y pimienta.
6. Lleva a ebullición a fuego alto. Una vez que hirvió baja a fuego bajo, tapa la olla y cocina 15 minutos.
7. Agrega la calabacita, el repollo, tapa la olla y cocina 5 a 7 minutos más o hasta que las verduras estén suaves o como te gustan.
8. Sirve al gusto con jugo de limón y un poco de cilantro si lo prefieres.

### **Notas**

Puedes reemplazar un vegetal por otro si no te gusta, por ejemplo la coliflor por brócoli, o el chayote por ejotes, papas o champiñones.

## **Flan de Huevo, en Olla Exprés Rápida**

### **Ingredientes      4 raciones**

**600 cc.** leche

**150 gr.** azúcar

**5** huevos

Piel rallada de un limón

Caramelo para el molde

### **Preparación:**

Caramelizar el molde y meter en el congelador para enfriar el caramelo.

Batir los huevos con el azúcar y la piel de limón. Si se bate ligeramente (lo que sería mezclar los ingredientes) se obtiene un flan más fino. Si se desea un flan con "agujeritos", batir más enérgicamente, creando "espumita" en el batido. Añadir la leche y mezclar con cuidado.

Verter la mezcla en el molde o flanera y cerrarlo con su tapa. Si no tuviéramos tapa, sellarlo con papel de aluminio y una goma.

Poner unos dos dedos de agua en la olla y poner la flanera.

A partir de que suba el peso, mantener la ebullición de 5 a 10 minutos (yo lo tuve 10 minutos).

Dejar que se descomprima la olla antes de abrirla. Se puede comprobar si el flan está hecho si al pincharlo con una aguja de brocheta, ésta sale limpia. Si no estuviera bien cuajado, dejar unos minutos más.

Desmoldar el flan, sólo cuando esté frío, para que no se rompa.