

Vibrio Vulnificus Materiales de Educación para la Salud – Sopa Picante de Ostiones

Rinde 4 porciones

Ingredientes

16 - ostiones, sin concha
1/4 cup - aceite de oliva
1 - cebolla pequeña picada
1 cucharada - ajo picado
2 - troncos de apio cortados
1 - zanahoria cortada
2 - papas cortadas
1 cuarto de galón - agua
1 - 8 oz. de salsa de tomate en lata
1 - chopped, tomate
Sal y pimienta a gusto



Preparación

1. Compre los ostiones en sitios con buena reputación. Asegúrese que estén completamente cerrados. Si la concha de un ostión está abierta, tírelo.
2. Limpie bien los ostiones con agua y friéguelos con un cepillo a fin de sacarles la arena o tierra.
3. Abra la concha de los ostiones con un cuchillo y lávelos con agua para retirar arena o tierra.
4. Usando una cazuela para sopa con una capacidad de 1 galón, caliente bien el aceite.
5. Agregue la cebolla y el ajo y cocine durante 2 minutos.
6. Agregue el apio, zanahoria y papas y continúe cocinando durante 2 minutos más. Revuelva constantemente para que los vegetales adquieran sabor, cuidando de que no se quemem.
7. Agregue el agua y la salsa de tomate. Lleve a punto de ebullición.
8. Agregue los ostiones sin concha, sazone con sal y pimienta y hierva a fuego bajo hasta que los vegetales estén tiernos al tocarlos con un tenedor, o de 10 a 15 minutos.
9. Transfiera la sopa con un cucharón a 4 tazones y sirva caliente.

GUARNICIÓN: Chips de tortillas fritas, cilantro picado o una rodaja de limón.