

## *Y de aquel maíz vinieron estas mazoreas* *Sopa de verduras con mazorca*

-Dos mazorcas de maíz - Cuatro zanahorias grandes - Un nabo  
- Dos puerros - Tres dientes de ajo - Medio vaso de Tamari (opcional)



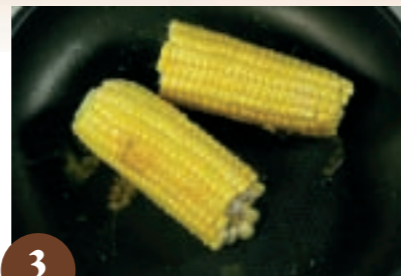
1

Se ponen a cocer en una cazuela las zanahorias, el nabo, los ajos y los puerros en abundante agua y sal. Pasados 3 cuartos de hora se añaden las mazorcas y a cocer todo 1/4 de hora más.



2

Se cuele el caldo; se reservan las mazorcas y se deja reposar reservado y bien tapado para que no se enfríe., si se desea, se añade al caldo la salsa Tamari.



3

Momentos antes de servir, se unta una sartén con una nuez de mantequilla y se da una vuelta a las mazorcas y se sirven como acompañamiento.

### *Curiosidad*

Tamari es salsa de soja con trigo y será de mejor calidad de origen ecológico y sin monoglutamato sódico. No debe hervir.

### *Valores Nutricionales*

Potasio  
Magnesio  
Vitamina B6



### *Sugerencias*

-Si se hierva el agua inicial con los dientes de ajo un cuarto de hora antes, será más sabrosa.  
-Para una fiesta infantil se puede adornar el caldo con palomitas.