

RUIBARBO

Una de las primeras plantas que se recogen en primavera, el ruibarbo está clasificado como una fruta en EE. UU., pero es técnicamente una hortaliza. En la Europa medieval, el ruibarbo era un caro manjar. En la medicina china tradicional se emplea como laxante.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- HERVIDO
- ESTOFADO
- CRUDO

IDEAS PARA RECETAS

- TARTA DE FRESA Y RUIBARBO
- EN MERMELADA
- EN SALSAS DULCES O SALADAS

ALMACENAMIENTO

- Guardar en la nevera durante 2-3 semanas
- Cortar en dados y congelar en una bolsa de plástico durante seis meses máximo

NUTRICIÓN

- Alto contenido en vitaminas del complejo B
- Excelente fuente de vitaminas K y A

SUGERENCIAS

- Los ruibarbos no suelen venderse con hojas, pero en tal caso habremos de quitárselas. El tallo del ruibarbo es nutritivo y comestible, pero las hojas contienen ácido oxálico, que es tóxico.
- Para prepararlo, cortamos el tallo en daditos de un cuarto de pulgada.
- Pruébalo en una sopa salada, ¡la receta está al dorso!

SOPA DE RUIBARBO Y LENTEJAS

Para seis personas

- **1/2 taza** de agua hirviendo
- **3/4 de taza** de lentejas verdes secas
- **1 cda.** de aceite
- **3** zanahorias grandes
- **3** tallos de apio
- **1** cebolla roja grande
- **1/4 de taza** de perejil fresco (o 2 c. s. de perejil seco)
- **2 tazas** de ruibarbo en daditos (4-6 tallos)
- **4 tazas** de caldo de pollo bajo en sodio (o 4 pastillas de caldo de pollo concentrado)

Opcional:

- **1 cda.** de eneldo fresco
- **6 cdas.** de crema fresca (sustituye al yogur natural o a la crema agria)

EN UN BOL PEQUEÑO, VERTEMOS 1 TAZA Y MEDIA DE AGUA HIRVIENDO SOBRE LAS LENTEJAS; DEJAMOS REPOSAR 10 MINUTOS. PONEMOS UNA OLLA GRANDE CON ACEITE A FUEGO MEDIO O FUERTE. AÑADIMOS LA ZANAHORIA, EL APIO, LA CEBOLLA Y EL PEREJIL. REMOVEMOS PARA ACEITAR Y SALTEAMOS DURANTE 4 MINUTOS. AÑADIMOS EL RUIBARBO Y REVOLVEMOS DURANTE OTROS 3 MINUTOS. ESCURRIMOS LAS LENTEJAS Y LAS AÑADIMOS A LA OLLA. AÑADIMOS EL CALDO DE POLLO Y CALENTAMOS HASTA HERVIR. LO CUBRIMOS, BAJAMOS A FUEGO LENTO Y LO COCEMOS DURANTE OTROS 35 MINUTOS O HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN TIERNAS. LO BATIMOS A PURÉ EN TANDAS SI PREFERIMOS UNA TEXTURA MÁS SUAVE. AÑADIMOS SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

OPCIONAL: MEZCLAMOS EL ENELDO CON LA CREMA FRESCA Y AÑADIMOS UNA CUCHARADA SOBRE LA SOPA AL SERVIRLA.

