

# Sopa de Quingombó (Gumbo) Estilo Luisiana (Sirve 32 porciones de 2 onzas)

---

8 tazas de arroz cocido  
1/2 barra de mantequilla  
2 Cucharadas de harina  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
1/2 cucharadita de pimienta cayenne  
1/2 cucharadita de ajo picado o en polvo  
1 hoja de laurel  
1 libra de okra rebanada (fresca o congelada y descongelada)  
1/2 taza de cebolla cortada en cubitos  
1/4 taza de pimiento verde cortado en cubitos

1/2 taza de apio picado  
15 onzas de caldo de pollo  
15 onzas de jugo de tomate  
2 tazas de agua (usar menos agua para una sopa más espesa)  
16 onzas de camarón cocido (fresco, en lata o congelado)  
10 onzas de pollo cocido (fresco o de lata)  
1 cucharadita de tilé en polvo (en la sección de especias del mercado)



1. Pre-calentar la olla de barro eléctrica (crock pot) con agua por 15 minutos; deshechar el agua. Agregar la mantequilla. Cuando la mantequilla se derrita, agregar el harina, mezclando frecuentemente. Seguir cocinando la mezcla de 15 a 20 minutos hasta que empiece a dorarse (Cuidado de no quemarla).
2. Mientras la mezcla se está cocinando lavar el pimiento verde, el apio y la cebolla. Partir la cebolla y el pimiento verde y picar el apio. Dejarlos a un lado.
3. Agregar las especias (menos el filé) y los vegetales (menos la okra) a la mezcla dentro de la olla eléctrica. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar el caldo de pollo, el jugo de tomate y el agua a la mezcla dentro de la olla eléctrica. Mezclarlo bien. Tapar la olla con su tapadera y dejar que la mezcla se cocine en temperatura alta. Hervir a fuego lento por 30 minutos.
5. Enjuagar los camarones. Agregar los camarones, el pollo y el okra a la mezcla dentro de la olla eléctrica. Cocinar por 10 minutos más a fuego lento. Descartar la hoja de laurel.
6. Agregar el polvo de filé inmediatamente antes de servirse. Mezclarlo bien.
7. Servir en platos soperos sobre el arroz (rinde aproximadamente 64 onzas).

## **Experiencias Adquiridas:**

Como medir  
Como Mezclar  
Como Picar  
Como Cortar en Cubitos  
Como Dorar  
Como Hervir a Fuego Lento



## **Equipo Necesario:**

Olla de Barro Eléctrica (crock pot)  
Cuchara de madera  
Cuchara para servir  
Cuchillos para rebanar  
Taza y cucharas para medir  
Tablas para cortar  
Recipientes y cucharas de plástico  
Agarraderas para ollas calientes  
Servilletas de papel  
Toallas húmedas individuales (se consiguen en las farmacias)

---