

POTATO PEEL SOUP

PREP TIME

10 minutes

COOK TIME

20 minutes

SERVINGS

4

COST PER SERVING

\$0.85



INGREDIENTS

- 1.5 cups potato peelings (equivalent to peeling 1 large potato or 2 small potatoes)
- 1.5 medium onions, diced
- 1 bay leaf
- Salt and pepper and thyme to taste
- 2 tbsp finely chopped parsley
- 1 tbsp butter
- 2 cups milk
- 2 cups vegetable stock or chicken stock
- Good pinch of garlic powder

INSTRUCTIONS

1. Heat butter in a medium saucepan over medium-low heat. Once melted, add the bay leaf, onions, and 2 pinches of salt. Saute for 10 minutes, or until the onions are soft and fragrant.
2. Add the potato peels and let them cook for 2 minutes while occasionally stirring.
3. Add the milk, vegetable stock, and season with salt, pepper, and thyme for taste. Increase the heat to high and bring to a boil, then turn the heat down and let it simmer for 10 minutes.
4. Use an immersion blender to puree OR remove from heat and let cool, then puree in a blender.
5. Season again with salt and pepper and add chopped parsley.
6. Serve in a bowl and garnish with a sprinkle of shredded cheddar and/or bacon bits. Enjoy!

LEFTOVERS

Store leftovers in an airtight container, they should last up to 3 days in the refrigerator or up to 3 months in the freezer.



Learn more about We Don't Waste markets and
volunteer opportunities:
WWW.WEDONTWASTE.ORG



SOPA DE CÁSCARA DE PATATA

TIEMPO DE
PREPARACION

10 minutos

TIEMPO DE
COCINAR

20 minutos

PORCIONES

4

COSTO POR
PORCION

\$0.85



INGREDIENTES

- 1.5 tazas de cáscaras de papa (equivalente a pelar 1 patata grande o 2 patatas pequeñas)
- 1.5 cebollas medianas, cortadas en cubitos
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta y tomillo al gusto
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 2 tazas decaldo de verduras o caldo de pollo
- Buena pizca de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Caliente la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio-bajo. Una vez derretido, agregue la hoja de laurel, las cebollas y 2 pizcas de sal. Saltee durante 10 minutos, o hasta que las cebollas estén suaves y fragantes.
2. Agregue las cáscaras de papa y déjelas cocinar durante 2 minutos mientras revuelve ocasionalmente.
3. Agregue la leche, el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y tomillo al gusto. Aumente el fuego a alto y deje hervir, luego baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento durante 10 minutos.
4. Use una licuadora de inmersión para hacer puré O retire del fuego y deje enfriar, luego haga puré en una licuadora.
5. Sazone nuevamente con sal y pimienta y agregue perejil picado.
6. Sirva en un tazón y decore con una pizca de queso cheddar rallado y/o trocitos de tocino. ¡Disfrutar!

SOBRAS

Guarde las sobras en un recipiente hermético, deben durar hasta 3 días en el refrigerador o hasta 3 meses en el congelador.



Obtenga más información sobre los mercados de We Don't Waste y las oportunidades de voluntariado:

WWW.WEDONTWASTE.ORG

