

Receta de caldo de digüeños y harina tostada



Receta de caldo de digüeños chilenos y harina tostada

El caldo de digüeños y harina tostada **es una clásica sopa de la gastronomía mapuche de primavera**, suave y deliciosa, ideal para entibiar el cuerpo en los días más fríos.

¿Cómo hacer caldo de digüeños y harina tostada?

El caldo de digüeños es una receta **tan sencilla como delicioso es su resultado**, sin necesidad de poseer grandes habilidades en la cocina, revisa nuestro paso a paso y te sorprenderás.

Receta de caldo de digüeños y harina tostada

Información Nutricional

Categoría: Sopas y Caldos

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Vitaminas: B1, B2, B3, C, E

Minerales: Sodio, Calcio, Potasio

Preparación: 15 minutos

Cocción: 15 minutos

Raciones: 4 personas

Ingredientes

- 6 cucharadas de harina tostada
- 5 tazas de agua fría
- 2 cucharaditas de hierba buena seca
- 1 taza de digüeños medianos
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- Perejil
- Sal

Preparación

- **1.** Sobre una tabla de cocina pelar y picar la cebolla en cubitos pequeños. Reservar.
- **2.** Verter un chorrito de aceite en una olla mediana, calentar a fuego medio y añadir la cebolla picada, sofreír por aproximadamente 5 a 8 minutos revolviendo de vez en cuando.
- **3.** Disolver la harina tostada en media taza de agua fría

y agregar la mezcla a la olla con el sofrito.

- **4.** Añadir a la olla las 5 tazas de agua fría, salpimentar a gusto e incorporar la hierba buena desmenuzada con los dedos. Hervir a fuego lento por 2 minutos.
- **5.** Agregar los digüeños enteros o picados y hervir el caldo por otros 3 minutos, revolviendo suavemente para integrar bien todos los ingredientes y sabores.
- **6.** Servir caliente y decorar opcionalmente con perejil picado en la superficie del caldo.

Consejos para preparar sopa de digüeños y harina tostada

Como siempre en este tipo de preparaciones, **la frescura y la calidad de los ingredientes hacen la diferencia**, así que nunca pierdas la oportunidad de probarla directamente en un viaje al sur preparada por expertas cocineras mapuches.

¿Sabías qué?

El digüeño es reconocido como un alimento de **múltiples beneficios para la salud** por su alto contenido en vitaminas B y E que ayudan a mantener una piel y una visión saludable.

Bosque nativo

Al ser un hongo endémico, el digüeño está directamente vinculado a **la necesidad de conservación del bosque nativo** en el sur de Chile, por lo que debe ser tratado con buenas prácticas para de recolección.

Recomendamos

[Ensalada de digüeños](#)

[Dulce de harina dorada](#)