

Sopa de verduras

 Inducción

 40 minutos

 4 porciones

Menaje

Cacerola

Sartén

Túrmix

Ingredientes

40 ml de aceite de oliva

150 g de verduras base (por ejemplo, cebolla, puerro o apio), picadas en trozos grandes

150 g de tubérculos (por ejemplo, patata, chirivía o boniato), picados en trozos grandes

400 g de verduras blandas (por ejemplo, calabacín, calabaza o guisantes), picadas en trozos grandes

750 ml de caldo casero o comprado

Sal en escamas y pimienta, al gusto

200 g de verduras de hoja verde (por ejemplo, espinacas, rúcula o brotes de guisantes), picadas en trozos grandes

30 g de hierbas aromáticas tiernas (por ejemplo, eneldo, perejil o cebollino), picadas en trozos grandes

2 cucharadas queso crema

Croutons de ajo,

2 cucharadas de aceite de oliva

100 g (2 rebanadas) de pan del día anterior, cortado en cubos de 1 cm

1 diente de ajo, machacado

1 guindilla

Sal en escamas y pimienta, al gusto

Aceite de hierbas,

20 g de hierbas tiernas (nosotros utilizamos eneldo, perejil, menta y albahaca)

1 cucharadita de alcaparras, enjuagadas

80 ml de aceite de oliva 0.4

20 g de parmesano rallado

1 limón, exprimido, al gusto

Sal en escamas y pimienta, al gusto

Preparación

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, con el ajuste de inducción 6. Cocine las verduras básicas durante 6 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se ablanden. Añada las verduras de raíz y cocine durante 3 minutos más.



Descubre más
recetas aquí

tuchefmiele@miele.es

-
2. Añade las verduras blandas, remueve para mezclarlo todo y cocina durante otros 4 minutos. Añade suficiente caldo para cubrir las verduras y sazona con sal y pimienta. Reduce el fuego al nivel 5 de la placa de inducción, tapa y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
 3. Añade las verduras de hoja verde y las hierbas aromáticas, y sigue cocinando hasta que las verduras se ablanden.
 4. Utiliza una batidora de mano para batir hasta obtener una mezcla homogénea. Vuelve a poner la cacerola al fuego a potencia 5 de la placa de inducción y ajusta la consistencia con más caldo si es necesario. Añade el queso crema y rectifica el sazonamiento con sal y pimienta.

Crutones de ajo,

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, potencia 5 de la placa de inducción.
2. Añada los cubitos de pan y cocínelos durante 10 minutos, o hasta que los crutones estén crujientes. Añada el ajo y la guindilla, si los utiliza, y cocínelos durante un minuto más. Sazone al gusto.

Aceite de hierbas,

1. Pique finamente las hierbas y las alcaparras y mézclelas con los demás ingredientes.

Para servir,

1. Sirva la sopa en cuencos calientes, rocíela con aceite de hierbas y añada los crutones por encima.



Descubre más
recetas aquí

tuchefmiele@miele.es

