



Sopa de brócoli y nabo

Descripción

¿Qué tal una sopa de brócoli y nabo para empezar una pequeña detox? Soy una fanática de las sopas, y de todos tipos de sopa: de verduras, trituradas, asiáticas, con pedacitos de carne, croutons o con especias. ¡Me encantan todas! En cambio, el brócoli nunca me gustó realmente. Lo comía cada vez en tanto en una mezcla de verduras salteadas, pero no mucho más... Y le di una oportunidad en sopa, y ¡fue una revelación! Aquí una muy buena receta, con verduras de temporada para llenarnos de vitaminas.

Receta de la sopa de brócoli y nabo

3-4 pers

Preparación 10 min

Cocción 30 min

Niveau fácil

Ingredientes

- 600g de brócoli (con las ramas)
- 300g de nabo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- 1 cubo de caldo de verduras
- sal, pimienta

Para la decoración (facultativo):

- 50g de tocino (panceta ahumada)
- 100g de queso rallado
- perejil fresco machacado

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Empezar con la preparación de todas las verduras: cortar la cebolla y el ajo en tiritas, pelar el nabo y cortarlo en cubitos, lavar el brócoli y cortar en trocitos (incluyendo las ramas).
2. En una cacerola, calentar el aceite de oliva. Hacer dorar el ajo y la cebolla, y agregar el nabo. Completar con un vasito de agua y cocinar por 5 min.
3. Luego, añadir el brócoli, sal pimienta, el cubo de caldo y 800 ml de agua.
4. Dejar que se cocine durante unos 20 min y luego licuar todo. Servir caliente.
5. Para servir la sopa con tocino (panceta), ponerlos a dorar 5 minutos en un sartén y esparcirlos sobre la sopa ya servida en un plato o un cuenco. Según los gustos de cada uno, se puede añadir queso y perejil. ¿Y por qué no unos croutons?

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para lograr la sopa de brócoli y nabo

- Si no tienes nabo, lo puedes reemplazar por calabacín o papa (patata).
- Para hacer la sopa más untuosa, puedes cambiar 200ml de agua por nata (crema de leche).

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3?

el_width=»50?[/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1588352117131-b9d1493d0466001cf367c7908842adf3-10? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»[/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

POST TAG

1. receta vegan
2. sin gluten
3. sin lactosa
4. verduras

Categoría

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

Etiquetas

1. receta vegan
2. sin gluten
3. sin lactosa
4. verduras

Fecha de creación

14/05/2020

Autor

admin

default watermark