



## 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