Teresa



SOPES I CREMES · VEGETARIÀ

Sopa de verdures per aprofitar la nevera

45min · 4 racions · 119 kcal

Ingredients

750 g de verdures variades (les que tinguem a la nevera): ceba, porro, pastanaga, col, bròquil, api, bledes, fulles de coliflor, enciam, escarola, tomàquet madur, espinacs congelats, etc.

100-150 g a escollir entre: flocs de civada, arròs integral, pèsols congelats o secs, soja texturitzada, llenties pelades, blat sarraí, cigrons cuits, etc.

Un tros de formatge sec

1,5 litres d'aigua

Sal i oli

PER RACIÓ

Proteïnes	**6,6 g**
Greixos	**3,6 g**
Hidrats	**17 g**
Fibra	**5,8 g**

Elaboració

1. Tallar la ceba, el porro, la pastanaga i el tomàquet pelat a daus petits
2. Tallar la resta de verdures a tires
3. Eliminar la tija de la col i de la coliflor
4. Tallar el carbassó a daus
5. Sofregir uns 10 minuts la ceba amb el porro, la pastanaga i el tomàquet, mentrestant escalfar 1,5 litres d'aigua
6. Afegir l'aigua bullint al sofregit
7. Incorporar les verdures tallades i el tros de formatge sec
8. Agregar els components secs, una culleradeta de sal i remenar
9. Tapar i bullir a foc suau de 30 a 40 minuts segons els ingredients escollits
10. Si queda molt espessa, aclarir amb una mica d'aigua
11. Si el formatge no s'ha desfet, tallar-lo a bocins petits
12. Servir ben calenta
13. Si s'hi ha posat llegum, és un plat ben complet i saludable

RECOMANACIONS

Com més varietat de verdures, millor. Si hi afegim llegums, serà un plat complet. Els flocs de civada li proporcionen una textura cremosa. També hi podem incorporar un tros de formatge que s'ha assecat.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress