

SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Sopa de espárragos

20min · 4 raciones · 173 kcal

Ingredientes

- **300 gramos** de espárragos trigueros
- Media cebolleta
- Una patata
- **2 dientes** de ajo
- Un trozo de jengibre
- **600 ml** caldo de verduras
- **100 ml** de leche de coco
- AOVE
- Sal y pimienta
- Almendras tostadas picadas (para decorar)

POR RACIÓN

Proteínas	**4,6 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**3 g**

Elaboración

1. Lavar los espárragos.
2. Cortar las puntas de los espárragos y reservarlas.
3. Picar los tallos de los espárragos en rodajitas.
4. Picar los ajos y el jengibre.
5. Picar en brunoise la media cebolleta.
6. Cortar la patata en cuadraditos.
7. En una olla, poner AOVE y añadir el ajo y el jengibre. Dar unas vueltas.
8. Añadir la cebolleta, salpimentar y sofreír hasta que empiece a estar transparente.
9. Añadir los tallos picados de los espárragos y la patata en cuadraditos.
10. Revolver unos 3 minutos.
11. Incorporar el caldo de verduras y la leche de coco.
12. Llevar a ebullición, bajar a fuego suave y cocer durante 15 minutos.

13. Añadir las puntas de los espárragos y tapar.
14. Apagar el fuego y dejar cocer 5 minutos (así las puntas quedan verdes y crujientes).
15. Servir la sopa.
16. Poner un chorrito de aceite de oliva y unas almendras tostadas picadas.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier