

SOPAS Y CREMAS

Sopa fría de alcachofas con anchoas

4 raciones · 270 kcal

Ingredientes

- **1** bote de alcachofas (el mío era de 410 gramos de peso neto)
- **2** huevos cocidos
- **1 cucharada** colmada de queso cottage
- **2 cucharadas** soperas de AOVE
- **1** vinagre al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR

- Anchoas en conserva
- **1 manojo** de perejil (solo las hojas)
- **1 diente** de ajo
- Zumo de limón (al gusto)
- **3 cucharadas** soperas de AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**8,3 g**
Fibra	**4,5 g**

Elaboración

1. Vertemos todo el contenido de un bote de alcachofas al vaso batidor (líquido incluido)
2. Añadir los huevos cocidos, queso cottage, sal y pimienta, vinagre y aceite
3. Triturar hasta que quede una crema fina y suave
4. Probar la crema
5. Meter en el frigorífico al menos 2 horas (lo ideal es de un día para otro)
6. Preparar el aliño con el manojo de perejil bien picado fino, el ajo, el zumo de limón y el aceite de oliva. Emulsionar con un tenedor
7. Servir la sopa bien fría
8. Incorporar las anchoas en conservas y decorar con el aliño de perejil

RECOMENDACIONES

Lo ideal es dejarla en el frigorífico de un día para otro.

Hecho con CookNest