

# EMBLANCO

8 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Sopas



### Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**130 kcal**

**Grasas**

**3 g**

**Fibra**

**2 g**

**Proteínas**

**10 g**

**Carbohidratos**

**15 g**

**Sal**

**0.4 g**

## Ingredientes

- 300 g de pescado blanco (rosada, pescadilla, etc.)
- 100 g de tomate maduro
- 150 g de cebolla
- 50 g de pimiento verde
- 600 g de patatas peladas y cortadas en rodajas de 1 cm aprox.
- 20 g de aceite de oliva
- Sal
- 1 ramita de perejil
- 1500 g de agua

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Llena una olla hasta la mitad con agua y añade el tomate lavado partido a la mitad, la cebolla pelada y partida, y el pimiento en dos mitades.
- 2** Agrega la ramita de perejil y la sal.
- 3** Limpia el pescado y deja escurrir.
- 4** Pela, lava y corta las patatas en medallones de 1 cm aprox.
- 5** Incorpora las patatas a la olla, tapa y cocina a fuego medio unos 20 minutos, comprobando que estén tiernas.
- 6** Retira tomate, pimiento y cebolla; añade el pescado y cocina 5 minutos más.
- 7** Tritura la verdura retirada con la batidora y vierte el puré en la olla; mueve con cuidado y cocina 5 minutos más, apaga el fuego.
- 8** Retira el pescado, quita piel y espinas, desmenúzalo y sirve sobre el caldo con las patatas.

## THERMOMIX

- 1** Coloca el pescado en el recipiente Varoma y tapa para reservar.
- 2** Pon en el vaso el tomate, la cebolla, el pimiento y el perejil; trocea. **3 seg / vel 4**
- 3** Coloca las patatas en el cestillo e introdúcelo en el vaso.
- 4** Añade el aceite, la sal y el agua; cocina. **20 min / Varoma / vel 1**
- 5** Coloca el Varoma con el pescado y cocina. **7 min / Varoma / vel 1**
- 6** Retira el cestillo y vierte patatas y pescado en una fuente.

- 7** Cuando baje la temperatura, tritura el caldo del vaso y ajusta de sal.  
**30 seg / vel 5-10**
- 

## Consejos

- Usa un pescado blanco firme (rosada o pescadilla) para que no se deshaga y mantenga una textura jugosa.
- Corta las patatas en rodajas de 1 cm o “cascadas” para que suelten almidón y el caldo quede ligeramente ligado.
- Si prefieres un caldo más fino, tritura solo una parte del líquido y mezcla después con el resto antes de servir.