

SOPA DE PICADILLO

4 raciones

90 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

199 kcal

Grasas

7 g

Fibra

4 g

Proteínas

19 g

Carbohidratos

16 g

Sal

1.3 g

Ingredientes


- 1500 g de agua
- 300 g de contramuslo de pollo sin piel ni huesos
- 100 g de jamón curado en taquitos
- 350 g de garbanzos cocidos
- 150 g de nabo
- 100 g de puerro
- 1 hueso añejo blanco
- 70 g de zanahoria
- 50 g de apio
- 2 huevos
- Hojas de hierbabuena
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Cuece 2 huevos, enfría bajo el agua, pela y reserva.
- 2** Coloca una olla con abundante agua en frío y añade el apio lavado y abierto, el puerro en rodajas, el nabo pelado en mitades, la zanahoria en trozos, el hueso lavado y el pollo.
- 3** Lleva a ebullición suave y cocina 90-180 minutos; ajusta de sal al gusto al final.
- 4** A falta de 10 minutos, incorpora los garbanzos bien lavados y escurridos.
- 5** Retira el apio y el nabo; pasa el resto de la verdura y los garbanzos a una sopera.
- 6** Desmenuza el pollo, incorpóralo con la verdura y vierte el caldo.
- 7** Añade los taquitos de jamón y el huevo picado y sirve con hojas de hierbabuena.

THERMOMIX

- 1** Cuece 2 huevos; péralos y pícalos en el vaso. **2 seg / vel 2**
- 2** Coloca el cestillo en el vaso y añade el pollo sin piel, la zanahoria en trozos de 4-5 cm, el apio y el puerro; agrega el nabo en mitades y el hueso lavado.
- 3** Vierte 1,5 l de agua y 1 cucharadita de sal; programa la cocción.
45 min / 100 °C / vel 
- 4** A falta de 10 minutos, añade los garbanzos lavados y escurridos.
- 5** Retira el cestillo; desecha el apio y el nabo.
- 6** Desmenuza el pollo, mezcla con la verdura y los garbanzos y pasa a una sopera con el caldo del vaso.
- 7** Añade el jamón y el huevo picado y sirve con hierbabuena.

Consejos

- Desengrasa el caldo: enfría unos minutos y retira la grasa superficial para una sopa más ligera y limpia.
- Ajusta el punto de sal al final: el hueso y el jamón aportan salinidad; corrige solo cuando el caldo esté listo.
- Tropezones al gusto: para una textura más “fina”, pica más el pollo y el huevo; para una versión más rústica, deja trozos más grandes.
- Hierbabuena justo al servir: así perfuma sin amargar por exceso de infusión.
- Si buscas un caldo más suave, cuece a hervor muy leve y retira espumas al inicio.