SOPA DE VERDURAS

6 raciones **45 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
127 kcal	**14 g**
Grasas	**Carbohidratos**
3 g	**11 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**1 g**

Ingredientes

- 1000 g de agua
- 500 g de contramuslo de pollo
- 400 g de preparado de sopa juliana fresca
- 50 g de pasta seca
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lavar el contramuslo de pollo bajo agua fría.
2. Poner el agua en una olla amplia.
3. Añadir el contramuslo de pollo y llevar a ebullición.
4. Retirar la espuma que se forme en la superficie.
5. Cocinar a fuego medio hasta que el contramuslo de pollo esté tierno.
6. Incorporar el preparado de sopa juliana fresca.
7. Añadir sal y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
8. Agregar la pasta seca y cocinar hasta que esté en su punto.
9. Retirar el contramuslo de pollo, desmenuzarlo y volver a incorporarlo a la sopa.
10. Servir caliente.

THERMOMIX

1. Lavar el contramuslo de pollo bajo agua fría.
2. Poner el agua en el vaso.
3. Añadir el contramuslo de pollo y cocinar. **25 min / 100 ºC / / vel 1**
4. Retirar la espuma si fuera necesario.
5. Incorporar el preparado de sopa juliana fresca y añadir sal.
   10 min / 100 ºC / / vel 1

6 Agregar la pasta seca y cocinar hasta que esté en su punto.
8 min / 100 ºC / / vel 1

7 Retirar el contramuslo de pollo, desmenuzarlo y volver a incorporarlo.

8 Servir caliente.

Consejos

- Retira bien la espuma del caldo: mejora el sabor y deja una sopa más limpia y agradable.
- No sobrecocines la pasta: añádela al final y controla el punto para que no se pase.
- Desmenuza el contramuslo con la sopa fuera del fuego: así queda más jugoso y se integra mejor.
- Si vas a guardar para otro día, conserva la pasta aparte (si puedes) para evitar que absorba demasiado caldo.
- Ajusta la sal al final: el caldo reduce ligeramente y conviene rectificar justo antes de servir.