

SOPA FRÍA DE MANZANA Y APIO

4 raciones

35 min

Fácil

Primavera · Verano

Sopas frías · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

172 kcal

Grasas

6 g

Fibra

6 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

33 g

Sal

0.8 g

Ingredientes


- 900 g de manzanas rojas
- 250 g de agua muy fría
- 150 g de calabacín
- 70 g de apio
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre blanco
- 1 diente de ajo
- Gajos de manzana para servir (opcional)
- Pimienta blanca
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y pela el calabacín a tiras (una sí, una no) y córtalo en rodajas.
- 2** Cuece el calabacín en agua con sal, pocos minutos, mejor al vapor; deja templar.
- 3** Tritura las manzanas peladas con el apio y el agua muy fría hasta obtener una crema fina.
- 4** Pica el ajo muy fino, añádelo y vuelve a batir.
- 5** Incorpora el aceite, el vinagre, la pimienta y la sal; mezcla hasta emulsionar.
- 6** Enfría en la nevera y sirve con gajos de manzana.

THERMOMIX

- 1** Vierte 500 g de agua en el vaso y coloca el Varoma con el calabacín en rodajas.
20-25 min / Varoma / vel 
- 2** Comprueba el punto del calabacín; si hiciera falta, programa unos minutos más.
- 3** Pica el ajo en el vaso. **5 seg / vel 5**
- 4** Añade las manzanas peladas en cuartos y el agua; tritura. **10 seg / vel 5-6**
- 5** Agrega el calabacín, el aceite, el vinagre, la pimienta y la sal; tritura hasta que quede fino. **10 seg / vel 5-6**
- 6** Enfría y sirve con gajos de manzana.

Consejos

- Sirve la sopa muy fría y guarda los cuencos 10 minutos en la nevera para una presentación más fresca.

- Ajusta la textura añadiendo un poco más de agua muy fría al final si la quieres más ligera, o triturando unos segundos extra si la prefieres más fina.
- Para un toque más aromático, añade pimienta blanca recién molida justo antes de servir.
- Presentación: acompaña con gajos de manzana (opcional) para reforzar el contraste dulce y crujiente.
- Si te gusta un punto más ácido, ajusta el vinagre blanco al final, probando poco a poco.