SOPA FRÍA DE PUERRO Y MANZANA

5 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sopas frias



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
179 kcal	**6 g**
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	**23 g**
Fibra	**Sal**
4 g	**2.2 g**

Ingredientes

- 600 g de caldo de verduras o agua
- 350 g de puerro —solo la parte blanca—
- 300 g de patata
- 250 g de manzana
- 200 g de leche desnatada
- 80 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de mantequilla
- 6 g de sal
- 1 g de pimienta blanca molida
- 0,5 g de nuez moscada

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Preparar los ingredientes.
2. Lava bien los puerros y córtalos en rodajas. Pela la cebolla, las patatas y las manzanas. Retira el corazón de las manzanas y corta todo en trozos.
3. Pochar las verduras.
4. Calienta el aceite en una cazuela. Añade el puerro y la cebolla.
5. Cocina a fuego suave durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Las verduras deben quedar tiernas, pero sin dorarse.
6. Añadir la patata y la manzana.
7. Incorpora las patatas y las manzanas troceadas. Remueve y cocina durante 2 minutos.
8. Cocer.
9. Añade el caldo de verduras, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
10. Lleva a ebullición y cocina a fuego medio durante 20-25 minutos, hasta que la patata esté completamente tierna.
11. Triturar.
12. Retira la cazuela del fuego y tritura hasta obtener una crema fina y homogénea.
13. Añadir la leche desnatada.
14. Incorpora la leche evaporada o la nata y vuelve a triturar.
15. Ajustar la textura.
16. Si la crema queda demasiado espesa, añade un poco más de caldo o agua.

17 Enfriar.

18 Deja que pierda temperatura y reserva tapada en el frigorífico durante al menos 3 horas.

19 Servir.

20 Remueve antes de servir y rectifica de sal si fuera necesario. Sirve bien fría.

THERMOMIX

1 Lava los puerros y córtalos en trozos. Pela la cebolla, las patatas y las manzanas. Retira el corazón de las manzanas.

2 Introduce en el vaso:

3 350 g de puerro

4 80 g de cebolla

5 Trocea durante 5 segundos, velocidad 5.

6 Baja los restos de las paredes con la espátula y añade:

7 30 g de aceite de oliva

8 Sofríe durante 10 minutos, 120 °C, velocidad 1, sin cubilete. En modelos TM31, programa temperatura Varoma.

9 Añade:

10 300 g de patata

11 250 g de manzana

12 Trocea durante 4 segundos, velocidad 4.

13 Incorpora:

14 600 g de caldo de verduras

15 6 g de sal

16 1 g de pimienta

17 0,5 g de nuez moscada

18 Cocina durante 25 minutos, 100 °C, velocidad 1.

19 Espera unos minutos para que baje ligeramente la temperatura. Tritura durante 1 minuto, velocidad progresiva 5-10.

20 Añade 200 g de leche desnatada o nata ligera y mezcla durante 30 segundos, velocidad 5.

21 Comprueba la textura. Para una crema más ligera, añade entre 50 y 100 g de agua o caldo y mezcla 20 segundos, velocidad 5.

22 Deja enfriar y reserva en el frigorífico durante al menos 3 horas.

Consejos

- Limpia cuidadosamente el puerro, separando sus capas para eliminar cualquier resto de tierra.
- Cocina el puerro y la cebolla a fuego suave sin dejar que se doren, así conservarás el color claro y el sabor delicado de la sopa.
- Utiliza caldo de verduras para conseguir un sabor más intenso o agua para un resultado más suave.
- Añade el líquido adicional poco a poco después de triturar hasta alcanzar la consistencia deseada.

- Reserva unos dados pequeños de manzana para decorar cada ración justo antes de servir.
- Deja enfriar la sopa durante al menos tres horas y remuévela bien antes de llevarla a la mesa.