

SOPA BORSCH (DE REMOLACHA), CREMA AGRIA DE LIMA, PICATOSTES Y CEBOLLETA

PASOS A SEGUIR

14

RECETAS EN RUTA



INGREDIENTES



1 persona

Sopa:

1/2 cebolla mediana
1/2 zanahoria
350g de remolacha fresca
2 tomates
1,5 cucharadas de tomate concentrado
500ml de agua
150g de col blanca (repollo)
100g de judías verdes
2 patatas grandes
1l litros de caldo de pollo
1/2 cucharada de vinagre
1 diente de ajo
3 cucharaditas de azúcar
pimienta negra molida
sal
eneldo fresco
aceite de oliva

Crema agria:

200g de crema de queso
Zum de dos limas y su ralladura
1/2 cebolleta
Sal, pimienta negra
1 chorrito de aceite de oliva

1 puñado de picatostes

1 Para la sopa:

Picamos la cebolla. Cortamos en juliana la remolacha y la zanahoria. Pelamos los tomates, y cortamos en dados, sin piel ni semillas. Cortamos la col en juliana, picamos el ajo, la judía en trocitos y la patata en trozos pequeños. En una cazuela, ahora con un chorro de aceite, rehogamos la cebolla. Luego añadimos la zanahoria, cocinamos un poco y añadimos la remolacha. Cocinamos unos 4', añadimos el tomate picado sin piel y el concentrado de tomate y un poco de sal. Añadimos unos 2-3 vasos de agua y dejamos cocinar a fuego suave unos 20-25'. En otra olla ponemos el caldo de pollo con la col a hervir. Cocinamos unos 5' y añadimos las patatas y las judías verdes y cocinamos unos 10' mas. Ahora añadimos lo de la otra olla con remolacha a la olla con el caldo de pollo. Mezclamos bien, añadimos ahora el vinagre, el azúcar, el eneldo picado, el ajo picado y pimienta negra. Añadir sal si hiciera falta. Ahora paramos el fuego, y dejamos reposar tapado unos 10'.

2 Para la crema agria:

Picamos la cebolleta en pequeño. Mezclamos con la crema agria, el zumo, la ralladura, sal, pimienta negra, y aceite. Mezclamos y reservamos.

3 Servimos:

Servimos la sopa caliente y encima una cucharada de la crema de queso y unos pocos picatostes.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA
TU
DIETA
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en
www.andamur.com/cuidatudietaenruta