sopa de perejil

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
queda rica si se sirve con una cucharada de nata en el centro del plato, pero sin nata tiene menos calorías

Descripción:
plato muy propio para seguir una dieta saludable, es diurético y sacia bastante

Ingredientes para 4 personas :

- 1 manojo perejil
- 1 rama de apio
- - 1 puerro
- 1 coliflor pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de carne
- agua

Preparación:

Paso 1
preparar los ingredientes, lavar bien las verduras y escurrirlas, usar el manojo entero de perejil, cortándole los tallos

Paso 2
si se dispone de picadora, picar todas las verduras juntas, si no trocearlas muy finas

Paso 3
poner a calentar en la cazuela, las dos cucharadas de aceite, y cuando está bien caliente añadir las verduras, rehogarlas a fuego medio durante 5 minutos

Paso 4

una vez rehogadas, añadir la pastilla de caldo y mezclarla bien y añadir agua justo para cubrir la verdura, cuando empiece a hervir , bajar el fuego y cocer durante 30 minutos, si no gusta la testura o no se ha picado con la picadora, se puede pasar por la batidora para que tenga la consistencia de una crema o sopa, según gusto