



## SOPA FRÍA DE TOMATE, APIO Y ALBAHACA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de nata
- 10 g de olivada
- 500 g de tomate
- 50 g de apio
- 2 dientes de ajo
- 100 g de chalota
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1000 ml de agua
- pimienta
- 2 g de perejil picado
- 5 hojas de albahaca
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Prepara la nata montada. Vierte la nata y la sal en el recipiente de una batidora y móntala hasta que quede firme.
- Pela los tomates. Córtalos por la mitad, retira las semillas, corta las mitades en cuartos y luego en dos. Retira la base de la rama de apio y separa las ramas y las hojas. Enjuaga con rapidez. Conserva algunas hojas y todas las ramas. Corta las ramas en trozos y retira los filamentos, si los hay.
- Pela y pica muy finas las chalotas y el ajo, reserva éste último. Calienta



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.8 g	Grasas 15.3 g
Kcal 178	Proteínas 2.2 g

el aceite en una sartén y rehoga las chalotas unos minutos, sin dejar que se doren; añade los tomates , el apio y el pimiento, incorpora el agua hirviendo , remueve y deja hervir a fuego lento 10 minutos. Mientas , lava , limpia y pica las hierbas por separado. Agrega el perejil a la sopa y reserva la albahaca.

- Al cabo de 20 minutos , apaga el fuego. Añade el ajo y la mitad de la albahaca , y pasa la sopa por la batidora. Rectifica el punto de sal de ser necesario y añade un chorrillo de aceite de oliva. Pasa otra vez por la batidora,. Vierte la sopa en un recipiente para servir. Coloca un film encima y reserva en el frigorífico hasta que se enfríe.
- Saca la nata montada y la sopa del frigorífico 30 minutos antes de servir. Mezcla delicadamente la olivada con la nata y deja caer unas cucharadas sobre la sopa, espolvorea con la albahaca y sirve.