SOPA CREMA DE BRÓCOLI CON SEMILLAS DE CALABAZA ESPECIADAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de brócoli
- 120 g de calabacín
- 50 g de cebolletas
- 70 g de puerro
- 1 unidad de dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 200 ml de leche de almendra
- 2 g de comino molido
- 1 g de tomillo
- 5 g de perejil
- 1 g de pimienta negra
- 40 g de aceite de oliva
- 80 g de semillas de calabaza
- agua
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta las flores del brócoli, reservando el tallo para hacer un caldo. Lava bien todas las verduras, trocea el calabacín y pica las cebolletas, el puerro y el diente de ajo. Calienta 2 cucharadas soperas de aceite en una olla y pocha las cebolletas con el ajo unos minutos. Añade el puerro y cocina unos minutos más, hasta que esté transparente.
- Incorpora el calabacín y remueve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.2 g	Grasas 20.3 g
Kcal 287	Proteinas 9.2 g

bien. Pasados 5 minutos, añade el brócoli, salpimienta y sazona con el comino y el tomillo al gusto. Riega con el vino, deja que evapore el alcohol y cubre con agua o caldo. Lleva a ebullición, tapa y deja cocer a fuego medio hasta que las verduras estén muy tiernas.

- Tritura con el brazo de la batidora hasta dejar una textura homogénea y cremosa. Añade la leche de almendras, ajustando la cantidad según la textura deseada. Sirve con un poco de leche extra en cada ración y perejil fresco.