



SOPA DE VERDURAS CON REBANADAS DE RÁBANOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 80 g de rábanos
- 200 g de patata
- 250 g de calabacín
- 120 g de cebolla
- 150 g de espinacas
- 30 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1500 ml de agua
- 1 g de curry en polvo
- 1 g de tomillo
- 5 g de mantequilla
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Corta las hojas de los rábanos de una sola vez, dejando aproximadamente 2 cm de tallo a los rábanos. Lava las hojas y las verduras. Pela la patata y el calabacín y corte los puerros, pero conserva como mínimo la mitad de la parte verde. Corta la patata y el calabacín en dados, y los puerros en rodajas. Corta la cebolla muy fina. Deja las espinacas enteras. Retira los tallos del perejil y trocéalo. Corta un rábano en finas rodajas para el En una olla a



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.9 g	Grasas 11.8 g
Kcal 181	Proteínas 3.2 g

presión, dora la cebolla en aceite.
Añade los puerros. Remueve y deja que se fundan , hasta que se tornen un poco translúcidos. A continuación , añade las hojas de los rábanos, las verduras, el perejil y el agua. Agrega el curry y el tomillo deshojado. Cierra la olla a presión y cocina 15 minutos a partir del momento que suene la válvula.

- Añade la mantequilla muy fría en trocitos y pase el potaje por la batidora para conferirle suavidad. Sazona con pimienta , añade sal si es preciso y coloca con cuidado las rodajas de rábano.
-