



CREMA DE ZANAHORIA E HINOJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de hinojo
- 750 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 800 ml de caldo de verduras casero
- 50 ml de zumo de naranja
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta molida

LA PREPARACIÓN

- Corta el bulbo de hinojo en trocitos y se reserva las hojas. En una olla grande cocina los trozos de hinojo unos minutos con un poco de aceite de oliva para que se ablanden. Luego añade la zanahoria previamente cortada en ruedas y los dientes de ajo triturados y deja cocinar con el hinojo por un par de minutos más.
- Seguidamente añade el caldo de verduras o el agua y sazona con sal, y deja cocinar a fuego medio por 20 minutos aproximadamente hasta que el hinojo y las zanahorias estén bien tiernos.
- Luego retira la sopa del fuego, añade el zumo de naranja y las hojas de hinojo y con una batidora procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.9 g	Grasas 10.7 g
Kcal 167	Proteínas 2.5 g

Rectifica el punto de sal y añade la pimienta recién molida al gusto y sirve.