

# Sopa de alubias a las hierbas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Crostini largos

**Aceite de romero en aerosol:** Cantidad necesaria

**Pan integral:** 1 Unidad

### Esencias

**Aceite de oliva extra virgen:** 15 cc

**Paprika:** A gusto

**Perejil:** 60 g

### Guarnición

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Hongos Portobello:** 6 Unidades

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

### Sopa

**Caldo de pollo desgrasado:** 400 cc

**Alubias cocidas:** 1 Frasco

**Hierbas surtidas secas:** 30 g

**Ajo picado:** 2 Dientes

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

## Sopa

- En una sartén caliente con oliva en aerosol saltee las alubias hasta *dorar*.
- Añada las hierbas, el *ajo* picados y condimente con sal y pimienta.
- Añada el caldo de *pollo* de a poco.
- Cuando han tomado ya un buen sabor, retire del fuego y se coloque dentro de la licuadora.
- Muela y agregue caldo de *pollo* de ser necesario.

## Guarnición

- Corte los *hongos* en tiras.
- En una sartén con oliva en aerosol saltee hasta *dorar*
- Condimente con sal y pimienta.
- Reserve cuando están listos.

## Crostini largos

- Corte el pan en rodajas y luego en tiras y coloque sobre una asadera con un poco de aceite de *romero*
- Lleve al horno a fuego suave 120°.

## Esencias

- Para la esencia de *pimentón* coloque el *pimentón* en polvo dentro de un bowl y mezcle con el aceite de oliva virgen y deje reposar.

### - Para la esencia de perejil

- Blanquee el *perejil* luego enfríe y escurra
- Coloque dentro de una licuadora junto con 2 cdas de aceite de oliva y muela
- Una vez que el *color* es bien verde, retire cuele y deje reposar.
- Para la ultima esencia no se necesita ningún paso en especial solo se utiliza el aceite extra virgen.

## Presentación

- Coloque en la base del plato una cantidad importante de *hongos*, luego la **sopa** y por el costado del plato los microstini.
- Rocíe con las tres esencias sobre la *sopa*.
- Acompañe con *jugo* exprimido de *zanahoria* y *tomate* con *albahaca*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-alubias-a-las-hierbas>