

Sopas y ensaladas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada crocante

Crutones de pan integral: A gusto

Aceite De Oliva: A gusto

Apio: 2 Ramas

Cebolla de verdeo: 1 Tallos

Jugo de Limón: 2 cdas.

Ciboulette picado: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Ensalada de Zucchini

Aceite De Oliva: A gusto

Zucchini baby: 6 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Zapallitos redondos: 3 Unidades

Ajo: 2 Dientes

Tomillo fresco: A gusto

Huevos soft

Huevos: 4 Unidades

Sopa de Zanahoria

Semillas de comino: 2 cda.

Zanahorias: 1 k

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Cilantro Picado: A gusto

Jengibre Picado: 1 cda.

Semillas de hinojo: 1/2 cda.

Agua: Cantidad necesaria

Chile Verde: 1 Unidad

Ajo: 4 Dientes

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Estragón: A gusto

Cebollas coloradas: 6 Unidades

Leche de coco: 1 L

Sopa fría de pepinos

Pepino Japonés: 4 Unidades

Jugo de Limón: 1/4 Taza

Aceite De Oliva: 1/2 Taza

Ajo picado: 2 Dientes

Sal y Pimienta: A gusto

Vinagreta

Gajos de pomelo: 1 Taza

Eneldo fresco: A gusto

Nueces tostadas: 1/2 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 1 Taza

JUGO DE POMELO ROSADO: 4 Unidades

Rabanitos: 10 Unidades

Nabo: 2 Unidad

Hinojo: 2 Bulbo

Hojas de cilantro: A gusto

Vinagreta para zucchinis

Hojas de cilantro: 1/2 Taza

Queso Blanco: 250 g

Sal y Pimienta: A gusto

Cebolla de verdeo: 1 Tallos

Curry: 1 cda.

Puré de Ajos: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Sopa de Zanahoria

- Lleve una *cacerola* al fuego y una vez que este bien caliente incorpore el aceite de *sésamo* junto con las semillas de *comino* e *hinojo*, el *chile*, los dientes de *ajo* picados, *jengibre* picado y las cebollas coloradas previamente cortadas en *brunoise*, una vez transparente la *cebolla* incorpore las zanahorias cortadas en rodajas, cocine unos minutos y añada la leche de coco junto con agua hasta cubrir los ingredientes
- Cocine hasta que la *zanahoria* este tierna
- Sazone con sal y pimienta.
- Una vez tierna retire del fuego y procese, luego sazone con *cilantro* y *estragon* fresco.

Vinagreta

- Coloque en un bowl sal y pimienta junto con el *jugo* de *pomelo* rosado, disuelva y luego incorpore el aceite de oliva en forma de hilo mientras bate hasta emulsionar.
- Una vez emulsionada agregue las nueces, los gajos de *pomelo* y *eneldo* fresco, mezcle y agregue los rabanitos, el *hinojo*, el *nabo* y las hojas de *cilantro*, mezcle nuevamente y reserve.

Sopa fría de pepinos

- Corte los pepinos con piel en trozos y luego procéselos junto con el *ajo* picado, *jugo de limón* y aceite de oliva
- Reserve.

Ensalada crocante

- Coloque en un bowl el *apio* previamente cortado en fina juliana, *cebolla* de verdeo picada, *ciboulette* picada, *jugo de limón*, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle y reserve
- Agregue los crutones en el momento de servir para que no se humedezcan.

Ensalada de Zucchini

- Corte los zapallitos redondos en cuartos
- Corte los zucchini baby en mitades.
- Acomode las verduras cortadas en una placa y espolvoree con *tomillo* fresco, ajos enteros y sazone con sal y aceite de oliva, cocine en horno máximo durante 15 minutos aproximadamente.

Vinagreta para zucchini

- Coloque en un bowl el puré de *ajo*, el *curry*, queso blanco, *cebolla* de verdeo finamente picada y las hojas enteras de *cilantro*, sazone con sal, pimienta y aceite de oliva
- Mezcle y reserve.

Huevos soft

- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo coloque los huevos y cocine durante 6 minutos exactos.
- Una vez transcurrido el tiempo de cocción retire y sumérjalos en un baño maría inversa, luego pélelos y reserve.

Armado

- Sirva la *sopa de zanahoria* y de pepino en recipientes individuales.
- Sirva la ensalada de zucchini en una fuente junto con los huevos y condimente con la vinagreta.
- Sirva la vinagreta de rabanitos, *nabo* e *hinojo* en una fuente.

Presentación

- Decore la *sopa* de pepino con la ensalada crocante.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Las *especias* son un aliado en la cocina ya que además de aportar gran sabor, aroma y *color* a nuestros platos, también brindan beneficios para la salud.
- El aceite de *sésamo* es una excelente fuente de calcio que aporta nuevos aromas y sabores a las preparaciones
- Es importante no calentarlo demasiado ya que no resiste las altas temperaturas.
- Las sopas de vegetales y de frutas son una fuente inteligente de incorporar verduras y frutas que no solemos comer en crudo o cocidas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopas-y-ensaladas>