Sopa de Brócoli
con Tostadas de Cheddar

Calentemos estas noches frías con una sopita exquisita verde y tostadas con queso cheddar derretido. Cocinamos una sopa de brócoli cubierta con más brócoli asado y hojuelas de chile, y la acompañamos con tostadas con queso cheddar.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

1 pan

1 papa blanca

1/2 cdita. de chile en escamas

100 gr de crema

1 cebolla

1 ajo

80 gr de cheddar

1 caldo

1 brócoli

Nutrición por porción: Calorías 508 kcal, Grasas 23g , Carbohidratos 47g , Proteínas 29g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones -si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Manteca vegetal

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Licuadora de mano

Comé más plantas.

Sopa de Brócoli
con Tostadas de Cheddar

1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200 ° C.

• Herví una pava u olla pequeña con 750 ml (1,5 litro) para usar en el paso 3.

• Pelá y picá la **cebolla**.

• Pelá y picá el **ajo**.

• Sacá un poco de manteca vegetal de la heladera y reservá para que se ablande.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – EMPEZÁ A SALTEAR

• Calentá una olla grande (preferiblemente antiadherente con tapa a juego) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla** y el **ajo** y cociná por 5-6 min o hasta que se ablanden

3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

• Mientras tanto, pelá y picá la **papa**.

• Cortá el **brócoli** en flores pequeñas y picá el tallo en pedazos pequeños. Antes de cortar, separá y reservá algunas flores con tallo para usar en el paso 5. TIP: según el tamaño de tu brócoli, puede que ya te lo enviemos separado.

• Disolvé el **caldo de verduras** en 750 ml (1,5 litro) de **agua hirviendo** del paso 1.

4 – AGREGÁ LOS VEGETALES A LA OLLA

• Una vez que la **cebolla** se haya ablandado, agregá la **papa**, los **tallos y flores de brócoli** y el **caldo de verduras** a la olla.

• Llevá a ebullición a fuego alto y cociná tapado durante 8-10 min o hasta que todo esté tierno y bien cocido.

5 – HORNEÁ EL BRÓCOLI Y LAS TOSTADAS

• Mientras todo se cocina, agregá el **brócoli reservado** a un lado de una bandeja de horno. Si los tallos son muy gruesos o largos, podés cortarlos más finitos así resultan más crocantes. Rociá con aceite de oliva, sazoná con una pizca de sal y mezclá bien todo. Colocá la bandeja en el horno durante unos 5 min.

• Mientras tanto, cortá la **ciabatta** en 8 (16) rodajas.

• Rallá o cortá bien finito el **queso cheddar**.

• Una vez pasados los 5 minutos, retirá la bandeja del horno con el **brócoli** y agregá la **ciabatta en rodajas** al otro lado (¿cocinás para 4? ¡Usá 2 bandejas!)

• Untá las **rodajas de ciabatta** con la manteca vegetal ya blanda y cubrí con el **queso cheddar**: estas son tus **tostadas con queso**.

• Regresá la bandeja al horno con el **brócoli** y las **tostada de queso** durante 10-12 minutos más o hasta que todo esté bien cocido y el **queso** se haya derretido.

6 – TERMINÁ TU SOPA, ¡Y A COMER!

• Una vez cocida, triturá la **sopa** con una licuadora (de mano) hasta que quede suave. Revolvé con la **crema** y sazoná con una pizca de sal y un generoso toque de pimienta negra molida: esta es tu **sopa de brócoli**.

• Serví la **sopa de brócoli** en bowl con las **tostadas de queso** a un lado para mojar. Cubrí con el **brócoli asado** y decorá con las **hojuelas de chile** (son un poquito picantes) y una pizca de pimienta negra. *¡prendre plaisir!* (a disfrutar en Francés).