

# One Pot Bisque de Brócoli

con Pancito al Ajo, Salsa Picante y Cheddar de Almendras

holaveggie

🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores Franceses

🏷️ Kids Friendly

Pensá en esta sopa como tu sopa de brócoli y queso cheddar favorita, porque es épica. Lo tiene todo: cebolla y ajo dorados en margarina vegetal, un caldo rico y cremoso, brócoli fresco y tierno y queso crema y queso cheddar (de almendras). Cada tazón de sopa se completa con salsa picante, luego se sirve con pan de ajo a un lado para mojar. Una cucharada y sabrás por qué te decimos que es tu sopa favorita.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Picante (opcional)

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

## Ingredientes en la caja



ajo  
1 un



margarina vegetal  
2 cdas



brócoli  
1 un



salsa picante  
2 cdas



harina  
2 cdas



media baguette  
2 un



leche vegetal en polvo  
1 cda



caldo de verduras  
0,5 cda



untable de almendras  
30 gr



crema de almendras  
30 gr



cheddar de almendras  
30 gr



cebolla  
1 un

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 730 kcal, Grasas 46 g, Carbohidratos 61 g, Proteínas 19 g

Cocinando para  
4

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.

Comé más plantas. 🌱

# One Pot Bisque de Brócoli

## con Pancito al Ajo, Salsa Picante y Cheddar de Almendras



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Cortá los **floretes de brócoli** en pedazos de un centímetro.



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 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- Derretí la **margarina** en una olla grande a fuego medio-alto.
- Agregá la **cebolla** y  $\frac{3}{4}$  del **ajo**; condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo, hasta que se ablande y se dore ligeramente, de 4 a 5 minutos.
- Mientras se cocina la cebolla y el ajo, combiná en un bowl 1 (2) taza de agua con la **leche vegetal en polvo**. Mezclá bien hasta que no haya grumos: esta es tu **leche vegetal**.



### 3 – PREPARÁ LA SOPA

- Agregá la **harina** a la olla; revolvé hasta que esté ligeramente dorado, 1-2 minutos.
- Agregá la **leche vegetal** de a poco hasta que se incorpore por completo.
- Agregá el **caldo** y  $1\frac{1}{2}$  (3) tazas\* de agua. Sazoná generosamente con sal y pimienta. Llevá a fuego bajo y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese, de 6 a 10 minutos.

\* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



### 4 – TOSTÁ LA BAGUETTE

- Colocá el **ajo restante** y 2 (4) cucharadas de aceite de oliva en un bowl pequeño apto para microondas. Calentá hasta que chisporrotee y esté fragante, 30 segundos.
- Cortá la **baguette** por la mitad a lo largo; cepillá los lados cortados con el **aceite de ajo** y sazoná con sal y pimienta. Colocá los lados cortados hacia arriba en una bandeja para hornear y tostá en el horno hasta que estén dorados, de 3 a 5 minutos.



### 5 – TERMINÁ LA SOPA

- Una vez que la **sopa** se haya espesado, agregá el **brócoli**. Cubrí la olla y cociná, destapando para revolver ocasionalmente, hasta que el **brócoli** esté tierno, de 4 a 6 minutos.
- Reducí el fuego a bajo, luego agregá el **untable de almendras** y el **queso cheddar**. Sazoná generosamente con sal y pimienta. Si la sopa se ha espesado demasiado, agregá un poco más de agua.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **sopa** entre los platos. Cubrí con **crema de almendras** y **salsa picante** a gusto. Cortá el **pan de ajo** por la mitad en diagonal y serví a un lado para mojar. ¡A comeeeeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

