



Sopa cremosa de espárragos y guisantes

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 3 Diente(s) de *Ajo*
- 2 Cucharada(s) de *Aceite de oliva*
- 200 g de *Guisantes*
- 300 g de *Espárragos*
- 4 Rebanada(s) de *Pan*
- 2 Ud. de *Chalotas*

Preparación

Paso 1 - Preparación de los ingredientes

Lava los espárragos y córtalos en trozos. Pela y pica las chalotas y el ajo. Prepara los guisantes si están frescos, o descongélalos si son congelados.

Paso 2 - Asar los espárragos

Precalienta el horno a 200°C. Coloca los espárragos en una bandeja para hornear, rocíalos con una cucharada de aceite de oliva y ásalos durante unos 15 minutos o hasta que estén tiernos y dorados.

Paso 3 - Saltear chalotas y ajo

En una olla grande, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añade las chalotas y el ajo, y sofríe hasta que estén fragantes y dorados, unos 5 minutos.

Paso 4 - Añadir guisantes y espárragos

Agrega los guisantes y los espárragos asados a la olla. Remueve bien para combinar todos los ingredientes.

Paso 5 - Incorporar los líquidos

Vierte el caldo de vegetales y la leche de almendras en la olla. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja que la sopa hierva a fuego lento durante 10 minutos.

Paso 6 - Triturar la sopa

Utiliza una batidora de mano para triturar la sopa hasta que esté suave y cremosa. Si prefieres una textura más gruesa, tritura solo la mitad de la sopa.

Paso 7 - Preparar los crutones



Recetus - Sopa cremosa de espárragos y guisantes

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Mientras la sopa hierve a fuego lento, corta el pan en cubos pequeños. En una sartén, calienta una cucharada de aceite de oliva y fríe los cubos de pan hasta que estén dorados y crujientes.

Paso 8 - Servir la sopa

Sirve la sopa caliente en tazones, adornada con los crutones de pan. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva extra y algunas hierbas frescas si lo deseas.