

# Sopa fría de judías con crujiente de queso

con aceite de perejil, tomates cherry y vinagre balsámico

Vegetariano <650 kcal <50g carbohidratos Rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

13



Judías blancas



Tomate cherry



Crema de vinagre balsámico



Caldo vegetal



Queso italiano rallado curado



Perejil

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano, ajo.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, jarra medidora, bol para mezclar, sartén antiadherente, papel de cocina, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas <b>14)</b>	760 gramos	1520 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Crema de vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Perejil	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Agua	200 ml	400 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	488 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2623/ 627	538/ 129
Grasas (g)	4,4	0,9
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,4
Carbohidratos (g)	48	9,8
de los cuales azúcares (g)	8,9	1,8
Proteínas (g)	26,0	5,3
Sal (g)	4,3	0,9

## Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### 1 Prepara el aceite de perejil

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo. Reserva el **aceite de perejil** en un bol y limpia la jarra medidora.



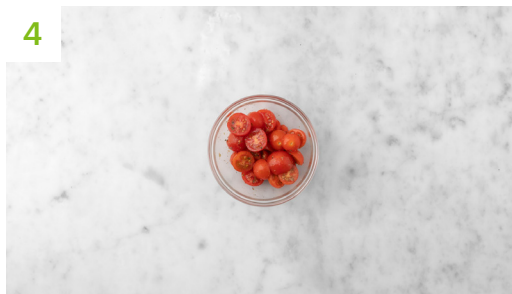
### 2 Saltea las judías blancas

Escurre las **judías blancas**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén antiadherente, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la mitad de las **judías blancas** y cocina 2 min. Cuando estén listas, retira y reserva.



### 3 Prepara la sopa fría

En la jarra medidora, mezcla el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega las **judías blancas** salteadas y las **judías blancas** que no se han cocinado. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y tritura con el túrmix hasta conseguir una **sopa** lisa. Reserva en la nevera hasta el emplatado.



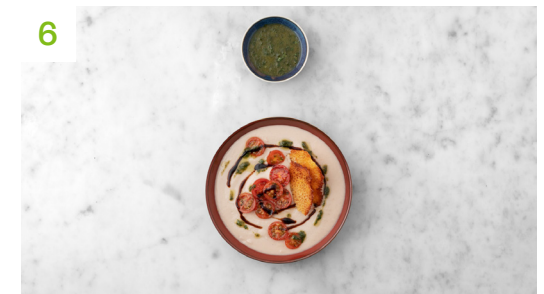
### 4 Marina los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad y agrégalos a un bol. Añade un chorrito de **aceite** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla.



### 5 Prepara el crujiente de queso

Limpia la sartén con un papel de cocina. Calienta la sartén a fuego medio sin aceite y reparte el **queso italiano** en dos pequeños montones en la sartén, dejando un espacio entre ellos. Cocina durante 2 min, dales la vuelta con ayuda de una espátula y cocina 2 min más, hasta conseguir dos piezas de **queso** tostado y crujiente.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve la **sopa fría** de **judías blancas** en platos hondos y agrega encima los **tomates cherry** marinados, la **crema de vinagre balsámico** y el **aceite de perejil**. Finalmente, trocea el **crujiente de queso** y agrégalo sobre el plato.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

