



SOPA FESTIVA DE REMOLACHA CON HIGOS SECOS Y AVELLANAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS - TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 15 g de cebolla
- 5 g de jengibre
- 200 g de remolacha
- 40 g de manzana
- 25 g de naranja
- 5 g de avellanas
- 10 g de higos secos
- 20 g de parmesano
- 50 g de bebida de soja natural
- 5 ml de aceite de oliva
- 80 ml de caldo vegetal
- 5 g de crema agria (10% de grasa)
- una ramita de perejil fresco
- una pizca de especia de gingerbread
- una pizca de azúcar moreno
- una pizca de sal
- una pizca de pimienta negra
- 1 hoja de laurel

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Pela y pica finamente la cebolla y el jengibre.
2. Lava y pela la remolacha y las manzanas y luego córtalas en dados.
3. Calienta el aceite en una cacerola iCook grande a fuego medio, añade la cebolla y el jengibre y fríelos durante 1-2 minutos para que se pochen.
4. Añade la remolacha y la manzana y deja cocer a fuego lento durante otros 2-3 minutos.
5. Vierte encima el caldo de verduras y añade las especias, el azúcar y la hoja de laurel. Cubre la sopa y déjala cocer a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos.
6. Mientras tanto, prepara el aderezo. Ralla finamente la naranja y exprímela. Corta las avellanas en trozos grandes y, utilizando una cacerola iCook pequeña, dóralas hasta que estén fragantes. Trocea los higos y el perejil. Ralla el parmesano y mézclalo con el perejil, los higos y las avellanas.
7. Retira la hoja de laurel de la cacerola, añade la bebida de soja y remueve la sopa hasta que adquiera una consistencia cremosa. Por último, sazona con sal, pimienta y zumo de naranja antes de servir.

Para servir: Sirve la sopa en cuencos con un cucharón y cúbrela con el aderezo como guarnición.