



## SOPA CREMOSA DE GUISANTES Y MENTA CON TROPEZONES

### INGREDIENTES

- 300 g de guisantes frescos congelados
- 20 g de hojas de menta
- 100 g de hojas de espinacas
- 1 cebolla amarilla cortada muy fina
- 3-4 dientes de ajo cortados muy fino
- 100 g de nata doble
- 300 ml de tu caldo favorito
- 4 rebanadas de pan
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharilla de vinagre balsámico

### RECETA

1. Vierte un poco de aceite de oliva en la olla y pon el fogón a fuego medio. Cuando esté templado, añade la cebolla y remueve hasta que esté blanda.
2. Añade los guisantes congelados, las espinacas y la menta. Tapa bien la olla para que el método VITALOK surta efecto. Reduce la cocción al fuego más lento y deja cocer durante 10 minutos. Recuerda que no debes levantar la tapa durante este proceso.
3. Mientras las verduras se cuecen, corta la corteza de las rebanadas de pan y corta el pan en trocitos de 2 cm. Pónlos en la sartén a fuego medio y tuéstalos.
4. En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el ajo finamente picado, el zumo de limón, el aceite balsámico, y sal y pimienta. Cuando lo hayas mezclado, viértelo sobre los tropezones tostados y cuece hasta que el líquido se evapore.
5. Cuando la verdura se haya cocido durante 10 minutos, levanta la tapa y añade el caldo caliente y la nata. Mezcla con una batidora de mano hasta que la sopa esté suave y cremosa o, si preparas una ración más pequeña de esta sopa, mezcla en la batidora iCook.
6. Sirve la sopa con una buena cucharada de nata y los tropezones. ¡Disfrútalo!