



Sopa fría de judías con crujiente de queso

con aceite de perejil, tomates cherry y vinagre balsámico

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

10



Judías blancas



Tomate cherry



Crema de vinagre balsámico



Caldo vegetal



Queso italiano rallado curado



Perejil

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

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, espátula, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	680 gramos	1360 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Crema de vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	486 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2113/505	435/104
Grasas (g)	4,3	0,9
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,4
Carbohidratos (g)	47,9	9,9
de los cuales azúcares (g)	8,9	1,8
Proteínas (g)	25,9	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.

¡Ponle nota!

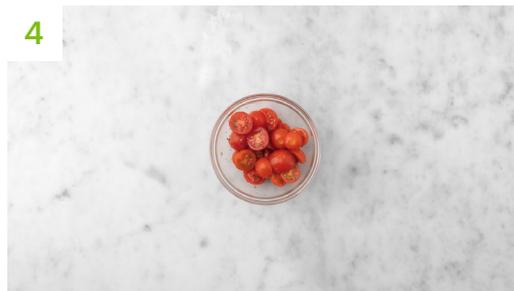
¿Qué te ha parecido la receta? Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara el aceite de perejil

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p) y agrégalo a una jarra medidora. Luego, añade un chorrito generoso de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimienta** y tritura con ayuda de un túrmix. Reserva el **aceite de perejil** en un bol y limpia la jarra medidora.



Marina los tomates cherry

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



Saltea las judías blancas

Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén antiadherente, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Cocina a fuego medio 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. Limpia la sartén.



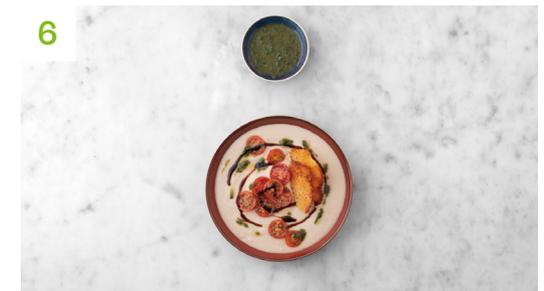
Prepara el crujiente de queso

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.



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**, **salpimienta** y tritura con el túrmix hasta conseguir una **sopa** lisa. Reserva en la nevera hasta el emplatado.



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!