

Sopa de Parmesano, Albahaca y Tomate



Sirve:

8 - 10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Karen Petersen
Editora de Recetas Colaboradora
[Agregar un Comentario](#)

10 gramos
de consomé granulado de pollo
(4
cucharaditas)
21 gramos
de miel
(1
cucharada)
6 gramos
de sal
(1
cucharadita)
105 gramos
de pasta campanelle o rotini (opcional)
(1
taza)
240 mililitros
de crema espesa, caliente
(1
taza)
75 gramos
de queso parmesano, rallado con el Cono #1
(³/₄
taza)
15 gramos
de perejil italiano, cortado fino
(¹/₄
taza)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Precalentar la sonda de temperatura de la olla MP5 a 120°C/250°F. Agregar las zanahorias, el apio, las cebollas y el extracto de tomate. Cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos; durante 5 minutos aproximadamente.
2. Bajar la sonda de temperatura a 70°C/160°F. Revolver la

harina con las verduras; se obtendrá una consistencia pastosa.

3. Agregar albahaca, orégano, tomates, agua, consomé, miel, sal y pasta, si lo desea. Revolver para mezclar y, luego, tapar. Cocinar durante 3 a 4 horas.
4. Retirar la tapa y revolver para incorporar la crema, el queso parmesano y el perejil.
5. Agregar sal y pimienta al gusto y servir.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	235
Grasa Total:	12g
Grasa	7g
Saturada:	
Colesterol:	39mg
Sodio:	887mg
Carbohidratos:	27g
Fibra	4g
Dietética:	
Azúcar:	9g
Proteína:	7g