

Sopa de Tres Cebollas



Prep:

20 minutos

Total:

60 minutos

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

2 libras de
cebolla, de tres clases diferentes, cortadas con Cono #4 (unas 7
tazas)
(900
g)
1 hoja de laurel
1 cucharada de
condimento para todo uso
(15
g)
2 cucharadas de
salsa de tomate
(33
g)
2 cucharadas de
harina
(15
g)
2 cuartos de
caldo de carne bajo en sodio y grasa, caliente
sal, al gusto

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas, el ajo, la hoja de laurel y el condimento. Cocina 10 - 15 minutos, removiendo de vez en cuando, con la tapa semi-abierta, hasta que las cebollas estén doradas (se hayan caramelizado con el azúcar que contienen).
2. Añade la pasta de tomate y cocina 2 - 3 minutos más.
3. Espolvorea la harina por encima de las cebollas y cocina 2 - 3 minutos, removiendo de vez en cuando. Retira la olla del fuego.
4. Añade el caldo de carne caliente.

5. Pon la olla otra vez en el fuego y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 15 - 20 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas.
6. Prueba para sazonar y agrega sal si es necesario. Sirve con crutones de queso o pan francés con queso derretido.

Consejos:

- Para preparar una alternativa sin gluten, usa caldo de carne sin gluten y harina sin gluten.
- Puedes usar la olla MP5 para hacer esta receta. Si la usas, baja la temperatura ligeramente con el control digital cuando las instrucciones indican quitar la olla del fuego, para evitar que se pegue. Después de añadir el caldo de carne, aumenta el calor en el control digital hasta la temperatura inicial .

Información nutricional por ración

Calorías: 76
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 791mg
Carbohidratos: 14g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 4g