

Sopa Marinera



Ingredientes

200 gr de almejas frescas

150 gr de gambas

300 gr de patatas chascadas

70 gr de espárragos frescos verdes, sin la parte leñosa

150 gr de cebolla troceada

2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, sal

100 gr de pimiento verde, 100 gr de pimiento rojo

80 gr de pasta seca(fideos)

150 gr de tomate natural triturado

30 gr de aceite de oliva

200 gr de calamares frescos

Personas: 6 pax

Tiempo total: 45 min

Preparación: 1 min

Cocinado: 44 min

Dificultad: baja

Preparación

Pele las gambas y reserve. También las cabezas y las cáscaras.

Ponga en una cazuela con agua las cabezas, las cáscaras y el laurel a cocer durante 8 minutos. Cuele y reserve.

Pique la cebolla, los ajos, el pimiento verde y el pimiento rojo. Añada a una cazuela el aceite y sofría todo ello durante 10 minutos o hasta que esté bien pochado y desecho. Añada el tomate natural triturado y rehogue 6 minutos más.

Incorpore el fumet reservado, las patatas chascadas, la sal, los calamares y los espárragos y cueza durante 15 minutos.

Añada los fideos, las gambas y las almejas y cueza durante 5 minutos.

Vierta en una sopera y sirva inmediatamente.

Sopa Marinera(thermomix)



Ingredientes

200 gr de almejas frescas

150 gr de gambas

300 gr de patatas chascadas

70 gr de espárragos frescos verdes, sin la parte leñosa

150 gr de cebolla troceada

2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, sal

100 gr de pimiento verde, 100 gr de pimiento rojo

80 gr de pasta seca(fideos)

150 gr de tomate natural triturado

30 gr de aceite de oliva

200 gr de calamares frescos

Personas: 6 pax

Tiempo total: 45 min

Preparación: 1 min

Cocinado: 44 min

Dificultad: baja

Preparación

Pele las gambas y reserve. También las cabezas y las cáscaras.

Ponga en el vaso con agua las cabezas, las cáscaras y el laurel programe 8 min/100º/Vel1. Cuele y reserve.

Lave bien el vaso y la tapa.

Ponga en el vaso la cebolla, los ajos, el pimiento verde y el pimiento rojo y el aceite y trocee 4 seg/vel 4 y sofría 10 min/120º/vel1. Después triture 10 seg/vel 10. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

Añada el tomate natural triturado y rehogue 6 min/120º/vel 1.

Incorpore el fumet reservado, las patatas chascadas, la sal, los calamares y los espárragos y programe 15 min/100º/vel 1 giro inverso.

Añada los fideos, las gambas y las almejas y programe 5 min/100º/vel1 giro inverso.

Vierta en una sopera y sirva inmediatamente.