

# Sopa de puerro y papa

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 8

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 55 minutos

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 puerros medianos, solo las partes blancas y verdes claras, picados en cuadritos
- 2 cebollas blancas medianas, picadas en cuadritos
- 1 papa mediana, pelada y picada en cuadritos
- 8 tazas caldo de carne de res, pollo, o vegetal
- 1 hoja de laurel seca
- Sal y pimienta, al gusto
- 1/2 taza de crema o crema agria (opcional)
- 2 cucharadas cebollino finamente picado (opcional)
- Aceite de oliva, para la guarnición (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Caliente la mantequilla en una olla a fuego medio. Añada los puerros, las cebollas y la papa, y cocine unos 20 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que estén suaves.
2. Añadir el caldo y la hoja de laurel, y cocinar, revolviendo de vez en cuando, hasta que la papa este tierna, unos 35 minutos.
3. Transferir a una licuadora y licuar hasta que esté suave, por lo menos 2 minutos; condimentar con sal y pimienta.
4. Transferir a una jarra o tazón y refrigerar hasta que se enfríe, alrededor de 2 horas.
5. Para servir, divida la sopa fría entre los platos hondos o caliente la sopa a la cocina para servirla cálida. Agregue encima una cucharada de crema, algunos de los cebollines y un par de gotas de aceite de oliva si desea.

### \*Sustituciones

1 hoja de laurel seca → 1/4 cucharadita de tomillo



## Información Nutricional

Porción: 1/8 de la receta con crema

<b>Calorías</b>	<b>279</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>12g</b>
Grasa Saturada	5g
<b>Colesterol</b>	<b>22mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>379mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>28g</b>
Fibra	2g
Azúcares	7g
<b>Proteína</b>	<b>8g</b>

Fuente de receta: Saveur