

Sopa de yogur con verduras



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 3 yogures
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 remolacha
- 2 dl de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Poner un cazo al fuego con el caldo de verduras y los yogures. Añadir el perejil previamente picado y salpimentar. Mantener a fuego lento hasta que empiece a hervir. Retirar y dejar enfriar. Pelar y cortar la remolacha en bastones. Con ayuda de una mandolina o, en su defecto, un cuchillo, cortar el calabacín y la zanahoria, a lo largo, en láminas finas. Salpimentar el calabacín y pintar con aceite. Cortar el puerro a lo largo en hilos de 5-6 cm de longitud. Poner una sartén al fuego con aceite y freír el puerro. Retirar cuando el puerro esté crujiente y antes de que coja color. Servir la sopa de yogur con el puerro crujiente y las demás verduras cortadas.