

**Creador:** bertodu **Recetizador:** Elenahmartin



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

queda rica si se sirve con una cucharada de nata en el centro del plato, pero sin nata tiene menos calorías

## Descripción:

plato muy propio para seguir una dieta saludable, es diurético y sacia bastante

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 manojo perejil
- 1 rama de apio
- - 1 puerro
- 1 coliflor pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de carne
- agua

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, lavar bien las verduras y escurrirlas, usar el manojo entero de perejil, cortándole los tallos

### Paso 2

si se dispone de picadora, picar todas las verduras juntas, si no trocearlas muy finas

### Paso 3

poner a calentar en la cazuela, las dos cucharadas de aceite, y cuando está bien caliente añadir las verduras, rehogarlas a fuego medio durante 5 minutos

### Paso 4

*una vez rehogadas, añadir la pastilla de caldo y mezclarla bien y añadir agua justo para cubrir la verdura, cuando empiece a hervir , bajar el fuego y cocer durante 30 minutos, si no gusta la testura o no se ha picado con la picadora, se puede pasar por la batidora para que tenga la consistencia de una crema o sopa, según gusto*