

Sopa de brotes de soja

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'
- 15'
- 4



Comentario nutricional

Esta receta es una opción válida como primer plato para una dieta hipocalórica siempre que reduzca la cantidad de salsa de soja empleada.

Modo express

1. Lave los brotes de soja con delicadeza. Pele la cebolla, los ajos y la patata, y píquelos con el resto de las verduras.
2. Disponga las verduras y los brotes de soja en la cubeta, junto con el aceite y la salsa de soja. Remueva y vierta las 7 medidas de agua.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 15 minutos.
4. Al finalizar la cocción, si desea que la sopa quede un poco más espesa triture unas cucharadas de sopa y añada la crema resultante a la cubeta. Rectifique la sal y sirva caliente.