

Sopa árabe de coliflor

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

La época de la coliflor es entre los meses de septiembre y enero. Gracias a su composición tiene un destacado efecto preventivo sobre algunas enfermedades.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla muy fina; separe la coliflor en ramitas y pique el cebollino; pele y trocee las patatas.
2. Introduzca la leche, la patata, el apio, la coliflor, la cebolla, el eneldo, una cucharada de zumo de limón, las semillas de hinojo, una pizca de sal, la nuez moscada y la pimienta en la cubeta. Vierta las medidas de agua: 4 para hacer una sopa y sólo dos si prefiere una crema.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
4. Al terminar, traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente, añada el yogur y triture; rectifique la sal.
5. Para servir, espolvoree por encima el cebollino picado y las pipas peladas.