

SOPA DE PESCADO con salmón y eneldo



Ingredientes:



1,5 l de caldo de verduras
o fondo de pescado



2 patatas grandes



1 cebolla grande



600 g de filetes de salmón
o abadejo



1 zanahoria
grande



5-6 puerros
gruesos



Sal, pimienta
recién molida



1 manojo de
eneldo



1 t. p. de granos de pimienta negra y
1 de granos de pimienta de Jamaica

Preparación:

- Pele la cebolla, las zanahorias y las patatas. Parta la cebolla por la mitad, las zanahorias en trozos grandes y las patatas en rodajas gruesas.
- Lave el eneldo, arranque un par de puntas y píquelolo; ate el resto del eneldo con un hilo grueso. Limpie y lave los puerros. Corte la parte blanca en aros finos y pique lo verde.
- Corte los filetes de pescado en trozos grandes.
- Ponga las verduras ya preparadas y el pescado en la olla del AutoCook y añádales los granos de especias, así como lo blanco de los puerros y el manojo de eneldo. Cubra el conjunto con caldo de verduras o fondo de pescado y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Corto**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: bloquee la tapa con el botón giratorio. Pulse el botón de **Inicio**.
- En cuanto suene la señal, abra la tapa y añada el eneldo picado y lo verde de los puerros. Salpimiente la sopa y **cierre la tapa**. Deje que la sopa repose otros 10 minutos y a continuación sívala.

Programa: Sopas corto

Calorías por ración: 173 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 10 min.

RACIONES: 8