

# SOPA DE ZANAHORIA y comino



## RACIONES: 6

Programa: Sopas corto

Calorías por porción (con 12 porciones): 132 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 45 min.

AutoCook Pro - 45 min.

## Ingredientes:



500 g Zanahoria



3 dientes ajo



3ud  
Chalota



Orégano



1 tomate



1 l de caldo  
de verduras



1/2 c.c  
Comino molido



120 g Yogur  
natural



10 g Pipas de  
girasol



Tomillo  
(en rama)

## Preparación:

- Limpia y pela las zanahorias, los ajos y las chalotas. Haz un corte en cruz al tomate con el cuchillo (para facilitar quitarle la piel antes de triturar la crema).
- Pon todos los ingredientes excepto el yogur y las pipas en la olla de AutoCook. Selecciona el programa **Sopas** y la opción **Corto**, ajustando la temperatura a 105°C y el tiempo a 45 minutos. Añade el caldo de verduras y pulsa el botón de **Inicio**. Deja cocinar con la **tapa cerrada**.
- Cuando suene la señal, saca los ramilletes de orégano y quita la piel del tomate. Pasa las verduras escurridas por la batidora hasta que quede una mezcla homogénea líquida. Puedes ir añadiendo el caldo de su cocción para ajustar la consistencia.
- Si fuera necesario, rectifica la sal. Sirve la sopa en boles, con una cucharilla de yogur por encima, una pizca de comino y unas pocas pipas previamente tostadas.

## Consejo de Bosch:

Para potenciar el sabor de la sopa tuesta todas las hortalizas en el horno antes de proceder a su cocción, a una temperatura de 180°C durante 20 minutos aproximadamente. El comino también va bien con las lentejas y los garbanzos. Puedes acompañar la crema con tejas de semillas.