

# SOPA MARINERA ASTURIANA

## INGREDIENTES

2 huevos duros  
120 g de cebolla en trozos  
2 dientes de ajo  
30 g de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de pimentón dulce o de pimentón picante  
1 pellizco de hebras de azafrán  
150 g de filetes de merluza en trozos  
4 palitos de cangrejo  
1300 g de caldo de pescado  
½ pastilla de caldo de pescado  
25 g de pan duro en trozos  
2 latas de almejas al natural con su jugo (aprox. 120 g c/u)  
250 g de langostinos crudos pelados (en trozos de 1 cm)

## ACCESORIOS ÚTILES

sopera

## PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los huevos duros y trocee **2 seg/vel 4**. Retire del vaso a una sopera y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el aceite. Trocee **2 seg/vel 5** y sofría **5 min/120°C/vel 4** (TM31: **5 min/Varoma/vel 4**).
3. Añada el pimentón y el azafrán y rehogue **1 min/120°C/vel 4** (TM31: **1 min/Varoma/vel 4**).
4. Agregue la merluza, los palitos, 300 g de caldo de pescado y la pastilla de caldo y programe **5 min/100°C/vel 4**.
5. Incorpore el pan duro y triture **30 seg/vel 8**.
6. Añada 1000 g de caldo de pescado y programe **10 min/100°C/vel 1**.
7. Agregue las almejas y los langostinos y programe **3 min/100°C/vel 1**. Vierta en la sopera reservada y sirva inmediatamente.

## SUGERENCIAS

- Si prepara esta receta en el nuevo Thermomix®, puede añadir 200 g más de caldo de pescado.
- Si va a servir esta receta en un bufet, puede prepararla con antelación y calentarla en el momento de servir.

## INFORMACIÓN

- Receta facilitada por Isabel Pena Vidal.



Tiempo activo: 20 min  
Tiempo total: 30 min

12



12 raciones



baja



Por ración:

Energía 406 kJ / 98 kcal  
Proteínas 12 g / Hidratos 2 g  
Grasa 4 g / Colesterol 98 mg  
Fibra <1 g