



Desintoxicar

Sopa de brócoli y arrúgala

Comensales: 2

Preparación: 15 minutos

ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, rebanado finamente
- 1/2 una cebolla amarilla, picada
- 1 rama de brócoli (2/3 libras)
- 2 1/2 tazas de agua
- 1/4 cucharita de sal no granizada y pimienta fresca
- 3/4 tazas de arrúgala
- 1/2 limón

preparación

Precalentar el aceite de oliva en una sartén de teflón a fuego medio. Agregar ajo y cebolla y saltear durante un minuto hasta que esté fragante. Introducir el brócoli y cocinar durante cuatro minutos, o hasta que esté verde brillante. Agregar agua, sal y pimienta, y hervir; bajar la temperatura y tapar. Cocinar durante ocho minutos o hasta que el brócoli esté blando. Echar la sopa a una batidora y hacer un puré con la arrúgala. Ten cuidado al mezclar los líquidos calientes. Empezar lentamente, y poco a poco, (no quieres que te explote la tapa). Se sirve con sopa con un poco de limón.