

Sopa de repollo. [Beneficios de esta saludable verdura

Sopa de repollo. El repollo pertenece a la familia de las crucíferas y es un verdadero tesoro para la salud. Así que te conviene incluirlo en tu dieta habitual. Las crucíferas (brócoli, col o repollo, coles de Bruselas) contienen antioxidantes, fibra, provitamina A y vitamina C. Así como oligoelementos como el zinc o el azufre. Además son anticancerígenas y protectoras del cerebro.

Por su parte el repollo contiene un 92% de agua, por lo que aporta muy pocos hidratos de carbonos o grasas, y en consecuencia calorías. Es rico en vitaminas: A, C, E y B; y minerales como el azufre, potasio, fósforo, calcio, flúor, bario, magnesio y bromo. Esta receta con repollo que hemos preparado está pensada para recuperar todos los minerales y antioxidantes que el organismo necesita. Y al mismo tiempo disfrutar de un plato delicioso y muy otoñal :)

Repollo

Ingredientes

500 g de patatas

250 g de repollo

60 g de mantequilla

1 l de caldo de pescado

1 ramita de tomillo

150 g de gambas peladas

1 cucharadita de curry en polvo

1 chorrito de zumo de limón

Cebollino picado

Sal y pimienta

Preparación de la Sopa de repollo

Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en cuadritos. Cortamos y picamos el repollo en juliana muy fina.

En una cazuela ponemos 50 g de mantequilla y sofreímos las patatas y el repollo, añadimos el caldo, el tomillo, el curry, la sal y la pimienta. Lo cocemos a fuego lento durante 20 minutos.

Mientras, con el resto de la mantequilla, mareamos las gambas, les echamos el limón, un poquito más de curry, sal y pimienta.

Después, se las añadimos al caldo y servimos con el cebollino picadito por encima.

Si te ha gustado esta reconfortante sopa, te recomendamos nuestra Crema de calabaza, otra receta deliciosa y con ingredientes muy naturales.