

Sopa de ajo y cilantro con huevos escalfados y crutones (Açorda Alentejana)

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

2 tazas de pan integral (90 g), cortado en cubos de ½ pulgada

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Pimienta molida fresca

1 cucharadita de vinagre de vino blanco

3 dientes de ajo molidos

5 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

4 huevos

5 tazas repletas de hojas de cilantro frescas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque los cubos de pan en un tazón y rocíe una cucharada de aceite de oliva encima. Condimente con pimienta y mezcle. Tueste en el horno hasta que comiencen a estar crujientes, durante unos 15 minutos; mezcle una vez durante el tiempo de cocción. Retire del horno y reserve.
2. Prepare un tazón de agua helada. Ponga a hervir a fuego lento una olla con agua. Agregue el vinagre y mezcle bien. Rompa cada huevo en una taza o un ramequín, y pase con cuidado el huevo del tazón al agua hirviendo a fuego lento; acerque el tazón al agua lo más que pueda. Hierva los huevos hasta que las claras estén duras pero las yemas permanezcan líquidas, durante unos 3 minutos. Con una espumadera, retire cada huevo del agua hirviendo y páselo al tazón con agua helada por unos pocos minutos. Pase a un plato forrado con toallas de papel. Cubra sin presionar con papel de aluminio.
3. En una olla, caliente la cucharada restante de aceite de oliva y agregue el ajo; cocine a fuego bajo hasta que comience a dorarse y suelte aroma, durante unos 3 minutos. Agregue el caldo de pollo y mezcle lentamente con una cuchara de madera. Condimente con pimienta. Agregue las hojas de cilantro antes de servir.
4. Distribuya los cubos de pan y el huevo en cada tazón de sopa, vierta con cucharón la sopa por encima y sirva.

Información nutricional (1/4 de la receta)

Calorías 233; Grasas 13 g; Grasa saturada 3 g; Colesterol 192 mg; Sodio 345 mg;

Carbohidratos 14 g; Azúcar 3 g; Fibras 2 g; Proteínas 15 g