

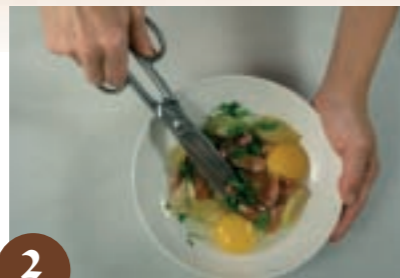
No hay nada mejor para un día de invierno de lluvia y viento
Sopa de buñuelos

- Una punta de jamón y un hueso - Zanahorias - Nabo
- Puerros - Apio - Dientes de ajo - Huevos - Pan rallado - Perejil fresco



1

Se prepara un caldo con el jamón, las zanahorias, el nabo, los puerros y el apio. Cuando esté hecho se separa el jamón y se desmenuza.



2

Se mezclan las migas de jamón con dos huevos enteros con los dientes de ajo cocidos y pelados, el perejil y el pan rallado que admita y se conforman buñuelos del tamaño de una nuez.



3

Se fríen en la sartén con aceite muy caliente; se secan en papel absorbente, para que suelten el aceite sobrante, y se sirven en un plato de caldo.

Curiosidad

El humilde perejil es una gran fuente minerales como el hierro y el calcio y también de vitamina C.

Valores Nutricionales

Vitamina E
Yodo
Proteínas



Sugerencias

-Una punta y un hueso de jamón ibérico subirá muy poco el precio y mejorará mucho el plato.
-Una pizca de levadura en la masa de los buñuelos los hará más tiernos.