

Sopa de 'cocido' exprés



Ingredients (per a 1 ració)

160 g de brou vegetal o de pollastre

1 ou petit

25 g de pollastre cuit esmicolat

10 g de sèmola de blat o fideus de sopa fins

10 g de pernil salat esmicolat

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Escalfeu el brou en un bol al microones, fins que comenci a bullir. Afegiu-hi un polsim de sal.
2. Incorporeu al brou calent la sèmola o els fideus, l'ou i l'oli d'oliva.
3. Coeu el conjunt al microones a potència mitjana durant dos minuts o fins que l'ou estigui fet.
4. Retireu la preparació del microones, afegiu-hi el pernil salat i el pollastre esmicolats i deixeu-la reposar un o dos minuts fins que estigui a temperatura ambient. Serviu-la.

Recomanacions

Podeu afegir-hi pa sec o una mica de menta per sobre, aquesta última recomanable en cas de nàusees i vòmits.