

## Sopa de Aran



Una sopa de [verduras](#) con una albóndigas pequeñas de [carne](#), que constituyen un “plato unico” completo, muy apetecible en los días de invierno.

La verdadera sopa aranesa llamada “olha aranesa” es mucho mas contundente y demasiado rica en [grasas saturadas](#) por la cantidad de viandas y embutidos que contiene. Esta versión está adaptada para niños.

Puede ser [receta sin gluten](#) cambiando los fideos por arroz y la harina de trigo por harina de arroz.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 200grs de judías blancas, puestas en remojo la víspera
- 2 puerros
- 1 cebolla
- Apio
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- ¼ col
- 200grs de judías verdes
- 100grs de fideos gordos o 100grs arroz en caso de receta sin gluten
- ¼ pollo
- 1 trozo de costilla o garrón de ternera

#### Para las albóndigas:

- 200grs de carne de ternera (picada)
- 200grs de carne de cerdo (picada)
- 100grs de miga de [pan](#) (o pan sin gluten) mojada en leche

- 1 huevo
- Ajo picado
- Sal y pimienta
- Harina para rebozar o harina de trigo en caso de receta sin gluten

### ¿Cómo lo preparo?

Ponemos a hervir una olla con 3 litros de agua y vamos incorporando las judías, el  $\frac{1}{4}$  de pollo y la costilla de ternera, y todas las verduras cortadas, excepto las patatas. Una vez empieza a hervir, rebajamos la cocción y lo dejamos 1 hora (si es con olla presión lo dejaremos 30 minutos).

Preparamos las albóndigas con las carnes picadas, el huevo y la miga de pan. Formamos pequeñas bolas, que pasaremos por harina y freiremos ligeramente en aceite de oliva.

A continuación añadimos las patatas cortadas a cuadritos, los fideos y las albóndigas ya fritas y dejamos hervir durante 20 minutos mas.

¡Qué aproveche!

**\* Niños a partir de 1 año de edad.**

Fuente: **Inmaculada Caudé** (Primer premio 1ªEdición Concurso de Recetas de Cocina elaboradas por pediatras. AEPap)

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---