

## SOPA RELLENA

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Caldo de pollo	2 a 2,5 l.	
• Sopa de caracolas para rellenar	300 g.	30 g.
• Carne picada de ternera o cerdo fresca, tierna y limpia de durezas y grasas	1 Kg.	100 g.
• Piñones	200 g.	20 g.
• Jamón serrano, sin grasa y cortado en cuadritos pequeños	200 g.	20 g.
• Jerez seco	1 copita	
• Huevos	2 uds.	
• Sal	1 pellizco	
• Pimienta molida.	1 pellizco	

## ELABORACIÓN

### *Para el relleno:*

En un bol añadir la carne, el jamón, los piñones, los huevos, la pimienta y la sal; y los mezclamos bien hasta que quede una masa uniforme. Después, ir introduciendo una cucharada de carne dentro de cada caracola, procurando que queden bien llenas y guardar.

Nota: Si sobra carne después de rellenar se hacen unas albondiguillas pequeñas, se pasan por harina y se reservan.

### *Para cocer la sopa:*

La sopa debe hacerse en el último momento cuarenta minutos antes de servirse. Colar el caldo que hemos preparado en una olla grande, ponerla al fuego y, cuando empiece a hervir, poner las albondiguillas dentro para que se cuezan, probar de sal. Agregar las caracolas y dejar cocer quince minutos. Servir al momento, recién hecha.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kicocalorías	483 Kcal.
Hidratos de Carbono	22,5 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	2 R.
Proteínas	33,5 g.
Grasa	28,3 g.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DIABETES DE LAS ILLES BALEARS  
C/ de la Rosa, 3 - 2º 07003 Palma de Mallorca



971 723243

**Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina para Fiestas**