



Dificultad:
Alta



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	369 Kcal
Proteínas:	28.0 g
Grasa Total:	16.8 g
Colesterol:	22.0 mg
H. de Carbono:	25.6 g
Fibra Dietética:	1,5 g
Sodio:	763 mg

CHUPE DE LOCOS

Ingredientes

- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 1 Cucharadita rasa de ají color
- Orégano, comino y pimienta
- 12 Locos cocidos (frescos o en conserva)
- 2 Tazas caldo de cocción de los locos o agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 2 Marraquetas remojadas en 1 taza de leche líquida
- Ají picante a gusto
- 1 Taza queso rallado
- Perejil cortado finamente
- 1 Huevo duro para decorar (opcional)

Preparación

1.- Calienta una cacerola con las tres cucharadas de aceite, agrega la cebolla y saltea durante unos minutos removiendo de vez en cuando. Condimenta con el ají color, orégano, comino y pimienta a gusto. Agrega de inmediato los locos y remueve para impregnar bien los sabores.

2.- Vierte las dos tazas del caldo de los locos y agrega la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® desmenuzada. Deja a fuego medio y revuelve durante 2 minutos. Agrega las marraquetas remojadas en la leche líquida previamente pasado por cedazo, añade unas gotas de ají en pasta a gusto y cocina durante 10 a 15 minutos a fuego medio removiendo una que otra vez hasta que la preparación se torne cremosa.

3.- Luego agrega de una la mitad del queso parmesano a la preparación y revuelve hasta derretirlo completamente. Vierte la preparación en pocillos individuales y espolvorea perejil cortado finamente, el resto del queso rallado. Lleva a horno pre-calentado a 180°C y hornea durante 10 a 15 minutos hasta dorar bien la superficie, retira del horno y decora con locos laminados y huevo duro para servir de



immediato.

