Pau | al xup-xup



SOPES I CREMES

Brou de pollastre

2h · 6 racions · 69 kcal

Ingredients

- Carcassa de pollastre (si pots sumar gallina millor)
- **1** ceba
- **1**-2 pastanagues
- **1** api
- **1/2** xirivia
- **2,5L** d'aigua
- Llaurer
- Grans de pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**4,2 g**
Greixos	**3,3 g**
Hidrats	**6 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboració

1. Netejar bé el pollastre perquè no deixi anar tons amargants pels interiors i la sang
2. Marcar les verdures i les carcasses amb la pell al grill del forn uns 15-30 minuts abans de juntar-ho amb les verdures i posar l'aigua
3. Coure-ho unes dues hores
4. Desespumar sempre quan comença a bullir
5. Desengreixar-lo després de reposar unes hores a la nevera

RECOMANACIONS

Si vols més intensitat de sabor, pots deixar-lo el temps que vulguis i també fer-lo reduir. Si pots afegir gallina o les seves carcasses, o els ossos de la cuixa o la contracuixa, quedarà encara més bo. La sal es pot afegir al final o no afegir-ne, segons la recepta que utilitzis.

Fet amb CookNest