Pau | al xup-xup



SOPES I CREMES · VEGETARIÀ

Crema de porro i carbassó

15min · 1 ració · 449 kcal

Ingredients

- **1** carbassó
- **1** porro petit
- **1** patata mitjana
- Un grapat de pèsols
- **1** ou
- Aigua o brou de verdures suau
- Un rajolí d'oli
- Sal al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	**17 g**
Greixos	**16 g**
Hidrats	**64 g**
Fibra	**11 g**

Elaboració

1. Tallem el porro: la part verda ben fina i la gruixuda a grosso modo
2. Deixem-ho sofregir i suar
3. Afegim la patata i, quan comenci a desfer-se, el carbassó sense la pell
4. Afegim aigua (o brou de verdures suau) fins a gairebé cobrir-ho, millor fer-ho curt, ja que s'afegirà a posteriori
5. Deixem coure uns 15 minuts fins que es vegi que el carbassó i la patata es parteixen sense esforç
6. Triturem fins que quedi ben fi i cremós (opcionalment, passar-ho per un colador)
7. Afegim el punt de sal al gust, un rajolí d'oli i emulsionem
8. Saltegem uns pèsols
9. Fem un ou passat per aigua (7 minuts a foc suau)

RECOMANACIONS

L'autor prefereix el carbassó sense pell per a la crema perquè amarga una mica. Si és verd clar o groc, no caldria treure-la.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup