



Esteve Cardús | Cuina a l'abast



SOUPS AND CREAMS · VEGETARIAN

Sopa d'ou i verdures

🕒 45min 🍴 4 servings 🔥 105 kcal

Ingredients

1,5 l d'aigua

2 cebes

4 pastanagues

1 tros d'api

1 carbassó

2 fulles de llorer

Sal i un rajolí d'oli d'oliva

5 ous

2 culleradetes de maizena o farina d'arròs

PER SERVING

Protein	6.5 g
Fat	5.5 g
Carbs	8 g
Fiber	2 g

Method

- 1 Fes el brou amb totes les verdures, la fulla de llorer, un pessic de sal i un rajolí d'oli.
- 2 Deixa bullir suaument uns 40 minuts, cola el brou o retira'n les verdures i reserva'l calent.
- 3 Prepara la base cremosa de rovell barrejant els rovells amb la maizena fins que quedi fina i sense grumolls.
- 4 Torna el brou colat al foc suau i afegeix-hi la barreja de rovell remenant constantment fins que la sopa agafi una lleugera densitat i un color daurat, sense arribar a bullir.
- 5 Amb el brou encara en moviment afegeix les clares batudes i amb energia bat amb les varetes.
- 6 Rectifica de sal i serveix immediatament.

TIPS

Pots afegir unes gotes d'oli de sèsam torrat o un polsim de nou moscada per aromatitzar. També pots incorporar un toc de salsa de soja suau o una mica de gíngebre fresc al brou abans de colar-lo.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

