



SOUPS AND CREAMS · VEGETARIAN

Crema de coliflor

🕒 30min 🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

1 coliflor mitjana

1 porro

1 patata mitjana

40 g de mantega

Oli d'oliva verge extra

1 litre d'aigua

Sal

Pebre negre

Nou moscada

Un grapat de mongeta tendra (per decorar)

PER SERVING

Protein	10 g
Fat	20 g
Carbs	30 g
Fiber	8 g

Method

- 1 En una cassola ampla, fonem uns 40 g de mantega amb un rajolí d'oli d'oliva i hi saltem el porro tallat a rodanxes fines, a foc mitjà, fins que quedi ben tou i sense que agafi color.
- 2 Afegim a la cassola la coliflor tallada a trossos grossos (reservant-ne algunes flors per a la decoració) i la patata pelada i tallada a daus petits, salpebrem, hi afegim un polsim de nou moscada i cobrim amb aproximadament un litre d'aigua.
- 3 Tapem i deixem bullir entre 20 i 25 minuts, fins que les verdures siguin ben cuites.
- 4 Un cop cuites, passem la coliflor, la patata i el porro a la processadora o al vas de la batedora i triturem fins a obtenir una crema fina i homogènia, afegint només una mica del brou de cocció si queda massa espessa.
- 5 A la mateixa cassola, hi posem un rajolí d'oli d'oliva i hi saltem la mongeta tendra tallada a juliana juntament amb les flors de coliflor reservades, deixant-les enrossir lleugerament fins que quedin tendres i daurades.
- 6 Servim la crema ben calenta i la decoram amb la mongeta tendra i les flors de coliflor saltades per sobre.

TIPS

El brou sobrant es pot reservar o beure tal qual, ja que és deliciós.

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)

