



SOUPS AND CREAMS

# Crema d'espàrrecs amb ametlles, pernil i tomàquet confitat

🕒 30min 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

## Ingredients

1 manat d'espàrrecs verds

1 porro

1 ceba

2 patates

1 got de vi blanc

Un bon grapat d'ametlles marcona pelades

1 gotet de beguda d'ametlla

4 tomàquets confitats

Dauets de pernil

1 litre d'aigua

Oli, sal

### PER SERVING

|         |      |
|---------|------|
| Protein | 15 g |
| Fat     | 25 g |
| Carbs   | 30 g |
| Fiber   | 8 g  |

## Method

- 1 En una cassola amb un raig d'oli, saltem els dauets de pernil juntament amb les ametlles fins que quedin ben rossos, els retirem i els reservem.
- 2 En el mateix oli, afegim la ceba i el porro tallats fins i els cuinem a foc baix fins que quedin tous i transparents, i salem lleugerament.
- 3 Incorporem els espàrrecs tallats (reserveu les puntes si les voleu saltejades com a decoració), remenem un parell de minuts i deixem que deixin anar la seva aroma.
- 4 Hi afegim els tomàquets confitats tallats i les patates a daus i remenem uns segons.
- 5 Aboquem el got de vi blanc i deixem reduir un instant; tot seguit, cobrim amb 1 litre d'aigua i coem 30 minuts a foc baix i tapat.
- 6 Triturem bé amb el minipimer fins obtenir una crema fina; aleshores incorporem el gotet de beguda d'ametlla i fem una última remenada perquè quedi ben integrada i sedosa.
- 7 Servim la crema en bols i la coronem amb les ametlles i el pernil rossos, afegint-hi un toc verd de cibulet o julivert picat si en tenim.

Made with CookNest

