



SOUPS AND CREAMS

Sopa de lletres

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 120 kcal

Ingredients

1 cuixa de pollastre (o carcassa)

2 litres d'aigua

2 cebes petites

1 porro

4 branques d'api

5 pastanagues

1 grapat de pasta de lletres

Sal

Oli d'oliva verge extra

PER SERVING

Protein	10 g
Fat	3 g
Carbs	15 g
Fiber	3 g

Method

- 1 Posa a escalfar els 2 litres d'aigua en una olla gran amb la cuixa de pollastre o la carcassa, i quan arrenqui el bull, baixa el foc i retira l'escuma que pugui aparèixer.
- 2 Prepara totes les verdures, reserva una part de cada hortalissa per a més endavant, talla la resta a trossos grossos i incorpora-la a l'olla amb el pollastre per coure-ho durant aproximadament una hora a foc suau.
- 3 Retira de l'olla el pollastre i les verdures grosses, cola el brou amb un colador fi i torna'l a posar dins l'olla neta.
- 4 Talla ben petites les verdures reservades, incorpora-les al brou i fes-ho bullir uns quinze minuts perquè quedin tendres.
- 5 Afegeix la pasta de lletres al brou que ja bull, cou-la entre sis i vuit minuts i ajusta de sal si cal.
- 6 Serveix la sopa ben calenta.

TIPS

Si vols, pots esmicolar una mica de la cuixa de pollastre cuita i afegir-la al plat.

