



SOPES I CREMES

Brou de pernil

🕒 1h30 🍴 6 racions 🔥 149 kcal

Ingredients

5 trossos d'ossos de pernil, si pot ser de bona qualitat

Encenalls o trossets de pernil per decorar

3 litres d'aigua freda

4 pastanagues

1 tros de porro

1 ceba seca

1 branca d'api

3 fulles de llorer

Sèmola de blat

Sal, si cal

PER RACIÓ

Proteïnes	6,3 g
Greixos	1,4 g
Hidrats	28 g
Fibra	3,1 g

Elaboració

- 1 Escaldem els ossos. Posem els ossos de pernil en una olla amb aigua freda i la portem a ebullició. Els deixem bullir uns minuts i els passem a l'olla on farem el brou.
- 2 Preparem el brou. Posem els ossos escaldats en una olla amb 3 litres d'aigua freda. Quan arrenqui el bull, comptem almenys una hora i que bulli suaument. Amb una escumadora, retirem les impureses que pugin a la superfície.
- 3 Passat aquest temps, hi afegim les hortalisses talladetes a trossets: les quatre pastanagues pelades, el tros de porro, la ceba pelada, la branca d'api i les tres fulles de llorer.
- 4 Deixem que es faci a foc lent uns 30 minuts. Abaixem el foc i deixem coure el brou suaument amb l'olla parcialment tapada i sense que l'aigua remeni massa els ingredients.
- 5 Retirem els ossos i hi afegim la Sèmola, les verdures i el llorer. Passem el brou per un colador fi per obtenir-ne un resultat net.
- 6 Afegim la sèmola. Hi incorporem la sèmola de blat a poc a poc, en forma de pluja, mentre remenem perquè no s'hi facin grumolls. La deixem coure seguint el temps indicat a l'envàs, fins que quedi tendra i el brou tingui la textura desitjada. La quantitat, al gust.
- 7 Rectifiquem el punt de sal. Tastem el brou abans d'afegir-hi sal, ja que els ossos de pernil curat ja n'aporten. Servim ben calent.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Esteve Cardús | Cuina a l'abast

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estevecardus

