



SOUPS AND CREAMS · VEGETARIAN

Crema de carbassa de tardor

🕒 30min 🍴 4 servings 🔥 130 kcal

Ingredients

1 kg de carbassa pelada i tallada a daus

1 ceba grossa, tallada fina

1 patata mitjana, pelada i a trossos

25 g de mantega

Un raig d'oli d'oliva verge extra

Aigua fins a cobrir (aprox. 1 litre)

Sal i pebre negre al gust

OPCIONAL PER DECORAR

Llavors crues i pelades de carbassa

Un rajolí d'oli de carbassa

PER SERVING

Protein	3 g
Fat	5 g
Carbs	18 g
Fiber	3 g

Method

- 1 En una olla gran, fon la mantega amb un raig d'oli d'oliva
- 2 Afegeix-hi la ceba i deixa-la daurar lentament
- 3 Incorpora la carbassa i la patata, i remena uns instants perquè s'impregnin del sabor
- 4 Cobreix amb aigua just fins a tapar els ingredients i deixa bullir uns 30 minuts fins que tot sigui ben tou
- 5 Abans de batre-ho, si creus que hi ha massa líquid, retira una part del brou
- 6 Tritura amb el minipimer fins a obtenir una textura ben fina
- 7 Ajusta de sal i pebre al teu gust
- 8 Serveix-la ben calenta amb unes llavors de carbassa i un rajolí d'oli de carbassa per sobre

TIPS

Si retires part del brou abans de batre, no el llencis: és un brou boníssim per a altres receptes.

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)

