



SOUPS AND CREAMS · VEGAN

Crema Marcet 4 hortalisses

🍴 4 servings 🔥 250 kcal

Ingredients

Patata

Carbassa

Pastanaga

Carbassó

Oli d'oliva

Sal

1 farcellet d'herbes aromàtiques

Aigua

DECORACIÓ

8 tires fines de pastanaga

8 tires de pell de carbassó

8 tires fines de carbassa

1/2 patata tallada a daus molt petits

Les llavors de la carbassa, ben netes i seques

Oli d'oliva

Sal

Method

- 1 Pela la patata, la pastanaga i la carbassa, i reserva la pell del carbassó.
- 2 Talla la resta de les hortalisses a trossos grossos.
- 3 Posa una cassola al foc amb un bon raig d'oli d'oliva i, quan sigui ben calent, incorpora-hi els trossos grossos de verdures.
- 4 Daura'ls a foc viu, remenant sovint perquè no s'enganxin.
- 5 Quan vegis que les vores d'alguns trossos comencen a quedar torradetes, retira'ls del foc i reserva.
- 6 A la mateixa cassola, aprofitant l'oli que hi ha quedat i els sabors de les verdures, posa-hi el farcellet d'herbes.
- 7 Deixa'l aproximadament 1 minut perquè perfumi l'oli.
- 8 Torna a posar-hi les verdures que havies retirat, cobreix-les amb aigua i porta-ho a ebullició.
- 9 Quan comenci a bullir, afegeix-hi la sal.
- 10 Deixa-ho coure aproximadament 20 minuts, fins que les verdures siguin ben tendres.



- 11 Abans de triturar, separa una part del líquid de cocció i reserva'l.
- 12 Tritura les verdures amb el Túrmix fins a obtenir una crema fina i homogènia.
- 13 Afegeix-hi el líquid de cocció reservat només si cal, fins a aconseguir la textura desitjada.
- 14 Serveix la crema i acaba el plat amb les verdures cruixents.

DECORACIÓ

- 15 Amb un pelador, fes 8 tires fines de pastanaga, 8 tires de pell de carbassó i 8 tires de carbassa.
- 16 Talla mitja patata a daus molt petits.
- 17 En una paella, amb una mica d'oli, daura per separat les tires de pastanaga, les tires de pell de carbassó, les tires de carbassa i els daus petits de patata fins que quedin ben daurats i cruixents.
- 18 Daura també les llavors de carbassa, ben netes i seques prèviament, i afegeix-hi una mica de sal.

PER SERVING**5 g** Protein**15 g** Fat**25 g** Carbs**8 g** FiberMade with  **CookNest****All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes**

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

