



MAIN DISHES

Brou de pollastre amb poma i verdures

🕒 1h30 🍴 4 servings 🔥 450 kcal

Ingredients

8 Aletes de pollastre

2'5 Aigua freda

2 Pastanagues

2 branques d'api

1 Ceba

3 Pomes

Sal

Gingebre en pols

Fideus fins

PER SERVING

Protein	35 g
Fat	20 g
Carbs	30 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Posem les aletes de pollastre dins una olla amb l'aigua freda i un pessic de sal. Ho portem a ebullició i ho deixem bullir a foc suau durant vint minuts, perquè el brou comenci a agafar gust.
- 2 Afegim totes les verdures i la poma tallades fines, i continuem la cocció a foc baix durant una hora.
- 3 Retirem les aletes i les reservem per menjar-les a part com a acompanyament del brou.
- 4 Colem el brou amb cura i reservem tota la verdura i la poma per elaborar posteriorment una crema vegetal.
- 5 Tornem a posar el brou colat dins l'olla i hi afegim gingebre en pols al gust.
- 6 Quan el brou torna a bullir, hi incorporem un grapat de fideus i els coem el temps indicat, fins que quedin al punt.

TIPS

Amb aquesta elaboració s'obtenen una sopa de fideus amb brou de pollastre aromatitzat amb gingebre, una crema vegetal feta amb les verdures i la poma reservades, i les aletes de pollastre servides com a acompanyament.

Made with CookNest

