



SOPES I CREMES · VEGÀ

Crema de moniato i carbassa

🕒 30min 🍴 4 racions 🔥 393 kcal

Ingredients

Patata 300 g

Moniato 700 g

Carbassa 700 g

2 Ceba

Oli d'oliva verge extra

Sal

Aigua

Oli de llavors de carbassa, per acabar (opcional)

Llavors variades, per decorar

PER RACIÓ

Proteïnes	8,5 g
Greixos	12 g
Hidrats	68 g
Fibra	9,8 g

Elaboració

- 1 Pelem la patata, el moniato, la ceba i la carbassa, i ho tallem tot a trossos regulars.
- 2 Posem els trossos dins d'una olla amb un raig d'oli d'oliva i les fem enrossir lleugerament, remenant de tant en tant.
- 3 Salem al gust, hi afegim aigua fins a cobrir les verdures i ho deixem bullir durant uns 30 minuts, o fins que tots els ingredients siguin ben cuits.
- 4 Retirem l'olla del foc i triturem el conjunt amb el túrmix fins a obtenir una crema fina i homogènia.
- 5 Servim la crema en bols i l'acabem amb un rajolí d'oli. Si en tenim, podem fer servir oli de llavors de carbassa, que hi aporta un matís molt interessant. Finalment, hi escampem unes llavors per damunt, que, a més de decorar, hi afegiran un agradable contrast cruixent.

Fet amb CookNest



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

cooknest.app/@cardus · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/cardus) · [TikTok @estevecardus](https://www.tiktok.com/@estevecardus)

