



SOUPS AND CREAMS

Brou de pollastre amb pilota

🕒 2h 🍴 4 servings 🔥 1,050 kcal

Ingredients

BROU

850 g de carcasses de pollastre

8 pastanagues

1 branca d'api

3 cebes petites

Sal

Pebre negre

Pasta alimentària

PILOTA

350 g de carn picada de porc

350 g de carn picada de vedella

1 ou

2 grans d'all

Sal

Pebre negre

Una mica de farina per enfarinar

Method

- 1 Comencem el brou. Posem les carcasses de pollastre en una olla gran i les cobrim amb aigua freda.
- 2 Posem l'olla al foc i, quan l'aigua comenci a bullir, abaixem el foc. Deixem coure suaument durant 1 hora, retirant l'escuma que es formi a la superfície.
- 3 Passada aquesta primera hora, incorporem les pastanagues, l'api i les cebes tallades a trossets. Salpebrem lleugerament i continuem la cocció a foc baix.
- 4 Preparem la pilota. Barregem la carn de porc i la de vedella amb l'ou, sal i pebre i l'all aixafat. Treballem la massa fins que quedi ben integrada. Donem forma a la pilota. En podem fer una de gran o un parell de petites. Enfarinem lleugerament la superfície.
- 5 Després de mitja hora de bullir amb les verdures, traiem les carcasses i incorporem la pilota a l'olla. És important que el brou no bulli amb força, sinó que cogui suaument, perquè la pilota no es desfaci.



- 6 Deixem coure la pilota aproximadament 20–25 minuts, segons la mida. Si ho volem, hi podem bullir una mica de pasta curta com fideus fins o galets petits.
- 7 Si volem un brou més net, el colem. Rectifiquem de sal.
- 8 Servim el brou ben calent amb la pilota tallada a rodanxes.

PER SERVING**100 g** Protein**60 g** Fat**25 g** Carbs**5 g** FiberMade with  **CookNest****All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes**

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

