Teresa



SOPES I CREMES

Sopa de musclos amb arròs

20min · 4 racions · 290 kcal

Ingredients

- **1 kg** de musclos del Delta
- **1,5 litres** d'aigua
- Una ceba
- Un porro
- **200 gr** d'arròs rodó
- Una fulla de llorer
- Safrà
- Sal, oli, pebre
- Julivert

PER RACIÓ

Proteïnes	**14 g**
Greixos	**2,3 g**
Hidrats	**53 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboració

1. Netejar els musclos
2. Tallar la ceba ben petita i el porro a rodelles primes
3. Posar 1,5 litres d'aigua al foc amb la ceba, el llorer i els musclos ben nets
4. Tapar l'olla i deixar bullir uns minuts fins que s'obrin bé els musclos
5. Deixar refredar i separar els musclos de les closques
6. Daurar el porro en una mica d'oli d'oliva
7. Afegir-hi el brou dels musclos colat i el safrà i bullir uns 10 minuts
8. Rectificar de sal i pebre
9. Afegir l'arròs i cuure tapat a foc mitjà uns 12 minuts
10. Afegir els musclos i cuure 2 o 3 minuts més
11. Servir amb una mica de julivert picat per sobre

Fet amb CookNest