Teresa



SOPES I CREMES · VEGÀ

Crema de coliflor amb ametlles

30min · 4 racions · 184 kcal

Ingredients

- Una coliflor o un paquet de coliflor congelada
- Un porro o dues cebes
- Dues patates (opcional)
- **50 gr** d'ametlla molta
- Sal i pebre, al gust
- Gingebre, si agrada
- **200 ml** beguda d'ametlles sense sucre o nata vegetal (o llet/nata de vaca)

PER RACIÓ

Proteïnes	7,2 g
Greixos	7,8 g
Hidrats	25 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Tallar el porro a rodelles i les patates a daus petits
2. Netejar i tallar la coliflor i reservar-ne uns brots petits
3. Sofregir el porro en oli uns 5 minuts
4. Quan estigui una mica daurat, afegir la patata i la coliflor i coure uns 5 minuts més
5. Afegir aigua calenta fins a cobrir-ho tot i salar
6. Bullir tapat uns 20-25 minuts a foc moderat
7. Als 10 minuts afegir l'ametla i continuar la cocció fins als 20-25 minuts
8. Comprovar que està cuit i rectificar de sal i pebre
9. A l'hora de servir, incorporar la nata vegetal o la llet i triturar
10. Si s'han reservat floretes de coliflor, torrar-les una mica en una paella amb una mica d'oli
11. Servir amb crostonets de pa torrat, julivert o cibulet tallat, les floretes de la coliflor torrades, ametlles torrades picades o el que més agradi

RECOMANACIONS

Recepta apta per a vegans. Es pot consumir calenta o freda. Ideal com a primer plat o entrant.

Fet amb CookNest