Teresa



SOPES I CREMES · VEGETARIÀ

Crema de xampinyons

30min · 4 racions · 206 kcal

Ingredients

- **0,5 kg** de xampinyons
- **1** ceba mitjana
- **1** pastanaga
- **2** patates mitjanes
- Oli d'oliva o mantega
- Sal i pebre
- **1 litre** de brou lleuger o aigua
- **250 ml** de llet o nata de cuinar

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	7,1 g
Hidrats	28 g
Fibra	4,2 g

Elaboració

1. Tallar els xampinyons a làmines fines.
2. Es poden reservar uns quants per decorar el plat.
3. Tallar la ceba, la pastanaga i la patata a daus petits.
4. Posar una mica d'oli o mantega en una cassola i sofregir uns 5 minuts la ceba i la pastanaga.
5. Incorporar els xampinyons, remenar i coure destapat uns 5 minuts més.
6. Tapar i coure a foc moderat uns 10 minuts més, fins que es beguin l'aigua.
7. Afegir les patates i el brou (o aigua) ben calent i bullir tapat fins que les patates siguin cuites.
8. Saltejar els xampinyons reservats amb unes gotetes d'oli.
9. A l'hora de servir, incorporar la llet o la nata.
10. Passar per la batedora fins que quedi ben fina i rectificar de sal i pebre.
11. Es pot guarnir amb els xampinyons reservats i crostonets de pa.

RECOMANACIONS

Una crema molt senzilla i molt gustosa. Ben calenta és una delícia.

Fet amb CookNest