Teresa



SOPES I CREMES · VEGÀ

Crema de pastanaga i poma amb cruixent d'ametlles

30min · 4 racions · 1.198 kcal

Ingredients

- **800 g** de pastanagues
- Una poma
- Sal i pebre
- **50 g** de granet d'ametlles crues
- **50 cl** d'oli d'oliva
- Un litre d'aigua
- Una cullerada de vinagre de poma (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	4,6 g
Greixos	122 g
Hidrats	29 g
Fibra	8,4 g

Elaboració

1. Rentar, pelar i tallar les pastanagues i la poma a trossets petits
2. Sofregir la pastanaga amb una mica d'oli d'oliva uns 10 minuts
3. Afegir la poma i coure 5 minuts més
4. Afegir un litre d'aigua i una mica de sal
5. Coure tapat a foc moderat uns 15 minuts
6. Verificar que està ben cuit abans d'apagar el foc
7. Afegir el pebre i el vinagre i triturar ben fi
8. Pintar una paella amb una gota d'oli i torrar lleugerament el granet d'ametlla a foc suau
9. A l'hora de servir, posar julivert trinxat i l'ametlla torrada per sobre

RECOMANACIONS

Es pot prendre freda a l'estiu o calenta a l'hivern.

Fet amb CookNest