



CREMA DE XAMPINYONS I PORROS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 650 g de xampinyó
- 100 g de porro
- 80 g de ceba
- 5 g de gingebre
- 20 ml de vi blanc sec
- 1000 ml de caldo de verdures casolà
- 20 g de oli d'oliva verge
- pebre negre
- sal

LA PREPARACIÓ

- Neteja bé els xampinyons de l'excés de terra que puguen tindre i trosseja'ls en quarts. Rebutja els extrems dels porros i les capes exteriors, neteja'ls bé i talla'ls en rodanxes. Pica la ceba, pela-la i pica el trosset de gingebre.
- Calfa 1 cullerada de sobra d'oli en una olla o cassola i ofega-hi la ceba. Afig-hi el gingebre, cuina-ho un minut i incorpora-hi el porro. Deixa que agafe color un parell de minuts a foc fort i afig-hi els xampinyons. Ofega-ho amb un raig de vi blanc i deixa que l'alcohol s'evapore.
- Condimenta-ho, cobrix-ho amb el caldo i porta-ho a ebullició. Cou-ho a foc mitjà durant uns 15 minuts,



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.2 g	Grases 6 g
Kcal 101	Proteïnes 3.4 g

fins que els xampinyons estiguen molt tendres. Deixa-ho reposar una miqueta i tritura-ho. Ajusta'n el punt de sal i servix-ho.