



CREMA FREDA D'API AMB TARONJA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de api
- 200 ml de suc de taronja
- 60 g de puré de creïlla
- 40 g de oli d'oliva
- 5 g de menta
- sal
- pebre blanc
- 1000 ml de caldo de verdura

LA PREPARACIÓ

- Posa al foc una cassola fonda amb l'oli i ofega-hi l'api picat durant 10 minuts, a foc mitjà, fins que comence a ablanir-se. Salpebra-ho i afig-hi la meitat del caldo.
- Retira-ho del foc i bat el contingut fins que tinga una consistència cremosa; després, tira-hi la resta del caldo i bat-ho una miqueta més. Si hi han quedat fils, passa la crema pel colador xinès.
- Posa la cassola de nou al foc i, quan comence a bullir, retira-la, afig-hi els flocs de puré de creïlla i mescla-ho bé perquè no hi queden grumolls. A continuació, afig-hi el suc de taronja i mescla-ho de nou.
- Passa el contingut a una sopera o a un bol gran, cobrix-ho molt bé amb paper d'alumini perquè quede hermèticament tancat i deixa-ho



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 10.8 g	Grases 10.7 g
Kcal 148	Proteïnes 1.6 g

reposar a la nevera durant 1 o 2 hores. Es pot servir decorat amb menta fresca picada.