



SOPA CREMA DE BRÒQUIL AMB LLAVORS DE CARABASSA ESPECIADES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de bròquil
- 120 g de carabasseta
- 50 g de cebes tendres
- 70 g de porro
- 1 unitat de all
- 100 ml de vi blanc
- 200 ml de llet d'ametla
- 2 g de comí mòlt
- 1 g de timó
- 5 g de julivert
- 1 g de pebre negre
- 40 g de oli d'oliva
- 80 g de llavors de carabassa
- aigua
- sal

LA PREPARACIÓ

- Talla les flors del bròquil i reserva'n la tija per a fer-ne un caldo. Llava bé totes les verdures, trosseja la carabasseta i pica les cebes tendres, el porro i l'all. Calfa 2 cullerades soperes d'oli en una olla i ofega-hi les cebes tendres amb l'all uns minuts. Afig-hi el porro i cuina-ho uns minuts més, fins que estiga transparent.
- Incorpora-hi la carabasseta i remena-ho bé. Passats 5 minuts,



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 8.2 g	Grases 20.3 g
Kcal 287	Proteïnes 9.2 g

tira-hi el bròquil, salpebra-ho i condimenta-ho amb el comí i el timó al gust. Rega-ho amb el vi, deixa que l'alcohol s'evapori i cobrix-ho amb aigua o caldo. Porta-ho a ebullició, tapa-ho i deixa-ho coure a foc mitjà fins que les verdures estiguen molt tendres.

- Tritura-ho amb el braç de la batedora fins a deixar-ne una textura homogènia i cremosa. Afig-hi la llet d'ametles, ajustant-ne la quantitat segons la textura desitjada. Servix-ho amb una miqueta de llet extra en cada ració i julivert fresc.