



CREMA FREDA D'API AMB TARONJA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de api
- 250 ml de suc de taronja
- 1000 ml de caldo de verdures casolà
- 50 g de puré de creïlla instantani amb llet
- 50 ml de xerés sec
- 10 g de menta
- sal
- pebre blanc
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ

- Tria la part més blanca i tendra de l'api i pica-la molt menuda fins a obtenir-ne unes dues tasses de trinxat molt fi.
- Posa al foc una cassola profunda amb l'oli i ofega-hi l'api durant 10 minuts, a foc moderat, fins que comence a ablanir-se. Salpebra-ho i agrega-hi la meitat del brou.
- Retira-ho del foc i bat el contingut amb màquina fins que tinga una consistència cremosa, afeg-hi la resta del brou i bat-ho una miqueta més. Si veus que hi han quedat fils, passa la crema pel colador xinès.
- Posa la cassola de nou al foc i, quan comence a bullir, retira-la, afeg-hi els flocs de puré de creïlla i



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 11.8 g	Grases 10.7 g
Kcal 163	Proteïnes 1.6 g

barreja-ho bé perquè no hi queden grumolls.

- A continuació, afig el suc de taronja i el xerés i barreja-ho de nou.
- Passa el contingut a una sopera o un bol gran, cobrix-ho molt bé amb el paper d'alumini i deixa-ho reposar a la nevera durant una o dues hores. Se servix decorant els plats amb la menta fresca picada.