



SOPA D'ABADEJO

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de abadejo dessalat
- 1 unitat de taronja
- 40 g de oli d'oliva
- 3 dents de all
- 10 g de comí
- 10 g de pebre roig dolç
- 1 unitat de llesca de pa
- vinagre
- sal

LA PREPARACIÓ

- Posa a bullir en una cassola 1 ½ litre d'aigua amb la pell de la taronja. Mentrestant, cuina l'abadejo amb el mateix vapor que es desprén de l'aigua en ebullició.
- Reserva el caldo calent. En un morter, fes una picada amb el pa, el comí, els alls i després incorpora-hi el pebre roig. Assegura't que queda com una crema.
- Afig la picada al caldo, sala-ho i cuina-ho tot uns 10 minuts. Servix en cada plat una porció d'abadejo i per damunt el caldo.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6 g	Grases 11.3 g
Kcal 196	Proteïnes 16.7 g