



CREMA DE CARABASSA I CASTANYES AMB LLAVORS DE SÉSAM

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 12 unitats de castanyes
- 40 g de oli d'oliva verge
- 80 g de porro
- 100 g de ceba
- 500 g de carabassa
- 120 g de carlota
- 120 g de poma
- 1 g de pebre negre
- 2 g de llavors de sèsam torrades
- sal

LA PREPARACIÓ

- Fes un tallet en les castanyes amb la punta d'un ganivet i bull-les 15 minuts en aigua. Escorre-les, pela-les i reserva-les.
- Cobrix amb oli el fons de l'olla i afeghi el porro i la ceba picada. Sofrig-los fins que la ceba es quede transparent. Unix al sofregit la carabassa pelada i la carlota tallada en dauets, remena-ho i deixa-ho un parell de minuts. Incorpora-hi les castanyes partides per la meitat, la poma pelada i trossejada i cobrix-ho d'aigua. Deixa-ho coure a foc lent fins que tot estiga tendre (20-30 minuts). Condimenta-ho uns 10 minuts abans d'acabar.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 23.3 g	Grases 11.5 g
Kcal 222	Proteïnes 3.2 g

- Abans de passar la batedora és millor traure el caldo i anar afegint-ne a mesura que es necessite, així aconseguirem una textura molt cremosa i suau. Empolsa-ho amb les llavors abans de servir.