



CREMA DE CARLOTES I FENOLL

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1 unitat de fenoll
- 750 g de carlota
- 2 dents de all
- 800 ml de caldo de verdures casolà
- 50 ml de suc de taronja
- 40 g de oli d'oliva verge
- sal
- pebre mòlt

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats
de carboni
12.9 g

Grases

10.7 g

Kcal

167

Proteïnes

2.5 g

- Talla el bulb de fenoll en trossets i reserva'n les fulles. En una olla gran cuina els trossos de fenoll uns minuts amb una miqueta d'oli d'oliva perquè s'ablanisquen. Després afig-hi la carlota prèviament tallada en rodes i els alls triturats, i deixa-ho cuinar amb el fenoll un parell de minuts més.
- Seguidament afig-hi el caldo de verdures o l'aigua, sala-ho i deixa-ho cuinar a foc mitjà 20 minuts aproximadament, fins que el fenoll i les carlotes estiguen ben tendres.
- Després retira la sopa del foc, afig-hi el suc de taronja i les fulles de fenoll i amb una batedora processa tots els ingredients fins a obtindre una barreja cremosa. Rectifica el punt de sal, afig-hi el pebre acabat de moldre al gust i servix-ho.