



SOPA D'API, PERA I CANELLA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de pera
- 750 ml de caldo de pollastre
- 500 g de api
- 120 g de ceba
- 40 g de oli d'oliva verge
- 2 g de canella
- 125 ml de nata liquida
- 10 g de anous picades
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Pela la ceba i talla-la en trossos. Calfa l'oli en una cassola i sofrig la ceba uns 5 minuts procurant que no es creme. Mentrestant, lava l'api, separa'n les branques i reserva'n les fulles tendres per a la sopa.
- Una vegada que la ceba comence a daurar-se, trosseja l'api i afig-lo a la cassola juntament amb les fulles tendres. Sofrig-ho tot uns minuts i condimenta-ho. A continuació, aboca-hi el caldo de pollastre i porta-ho a ebullició. Ara pela i talla les peres en daus, i afig-les a la resta de la sopa. Posa-hi mitja culleradeta de canella en pols. Cobrix la cassola, reduïx el foc i deixa-ho coure suaument.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 16.4 g	Grases 27.3 g
Kcal 334	Proteïnes 3.1 g