

MENÚ 3

sopar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 6,8 euros /
2 persones

Plats:

Crema de carbassó

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls de
xocolata

Crema de carbassó

Ingredients per a 2 persones

- 2 carbassons petits (400 g)
- 1 porro mitjà (100 g)
- 2 patates mitjanes (200 g)
- 2 formatgets molt cremosos (30 g)
- 4 cullerades soperes de crostonets de pa torrat (30 g, se'n pot comprar una bosseta)
- oli d'oliva
- sal

Estris necessaris

olla de pressió

tritador

ganivet

taula de tallar



Crema de carbassó

Elaboració

- 1 Renteu bé els carbassons i talleu-los a rodanxes. Talleu el porro per la meitat i trossegeu-lo. Peleu les patates i talleu-les a daus.
- 2 Poseu un got d'aigua (200 ml) a l'olla de pressió, afegiu-hi un xic de sal, els carbassons, el porro i les patates i un parell de cullerades d'oli d'oliva. Tanqueu l'olla, poseu-la a coure i, quan comenci a sortir el vapor, compteu 2 minuts.
- 3 Passat aquest temps, traieu l'olla del foc i no l'obriu fins que s'hagi refredat (10 minuts).
- 4 Afegiu a l'olla els dos formatgets i passeu-ho pel triturador.
- 5 Serviu la crema en un plat fondo i acompanyeu-la amb els crostonets de pa torrat.

!!! Idees

Consell dietètic: Cal que penseu en les verdures com a aliments rics en fibra i, per tant, molt beneficiosos per al cos. Penseu també a utilitzar el brou de la cocció de les verdures per fer una sopa de pasta o cuinar altres plats, així n'aprofitareu tots els minerals i les vitamines.

