

Aquesta crema de xirivia és el plat perfecte antiinflamatori i vegà



Aquesta recepta de crema de xirivia rostida amb avellanes torrades és prou elegant per a les festes nadalenques però prou senzilla per a un àpat informal entre setmana. Deliciosa i fàcil, aquesta recepta és acollidora i reconfortant i es fa fàcilment vegana. Feu-lo en una olla al foc, o si ho preferiu, preneu una mica més de temps per rostir les xirivies, que elevarà el sabor de la sopa, perfecte per als diumenges mandrosos.

Per ser aquí a l'hivern, cal *buscar* els regals... fins i tot els més petits. Tenen moltes formes, generalment just davant nostre.

Sovint els trobo a la cuina, petits missatges de l'univers,

que prenen forma de producte. □Les xirivies de pell rugosa em recorden que sota els exteriors durs sovint hi ha l'ànima més tendra i dolça, i com d'important és mirar més enllà de les superfícies.

S'anomenen "vegetals d'hivern" perquè els seus sabors no es desenvolupen completament fins que les arrels han estat exposades a temperatures properes a la congelació durant 2 o 4 setmanes a principis d'hivern. El seu exterior té un aspecte força resistent, però quan supereu la seva superfície, hi ha alguna cosa extraordinària. Tenen una dolçor, una terrositat i una complexitat que els fa interessants i memorables. Com el meu tipus de gent preferida. Aquesta sopa és bastant fàcil. Una olla, 30 minuts i xas! Però si teniu una mica més de temps, rostiu els ingredients al forn... que donarà una mica més de complexitat i profunditat a la sopa.

Vegana, sense gluten

SOPA DE XIRIVIA AMB AVELLANES TORRADES

Per 4-6 persones

Temps: 35 minuts

Ingredients:

- 3 cullerades d' oli o mantega
- 1 ceba, tallada a daus
- 6 grans d'all, picats gruixuts
- 1 cullerada de farigola
- 1/4 de poma, tallada a rodanxes
- 500g de xirivia, rentades i tallades a discs d'un dit de gruix
- 4 tasses de brou de verdures o pollastre
- Sal al gust
- 1/4 culleradeta de cardamom
- 1/8 culleradeta de pebre blanc
- 1/2 tassa de nata, meitat i meitat o crema vegana (tot

opcional, vegeu notes)

- Guarnició: avellanes torrades (o nous), triturades. Un raig d'oli d'avellana (opcional). Branquetes de farigola.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Com que la xirivia, la ceba i la poma es rosteixen a diferents velocitats, es tallen en diferents mides per assegurar-se que no quedin massa cuites o poc cuites. La poma es talla a trossos grans: es cuinarà més ràpid. Col·loqueu-los en una paella de costat alt, folrada de paper de forn, en seccions separades. Deixa l'all sencer i talla 1/4 de poma en 2 trossos. Talleu la ceba i les xirivies en discs d'1 dit de gruix. Regar generosament amb oli d'oliva i espolvorejar amb sal i pebre. Cobrir bé amb paper d'alumini. Col·loqueu al forn a 200º i configureu el temporitzador durant 20 minuts.

PAS 2: Rostir fins que estigui ben tendre, uns 20-30 minuts. Fer puré amb el brou. Col·loqueu en una olla afegiu-hi fulles de farigola fresca i continueu amb les instruccions per a la cuina, afegint sal , espècies, nata, etc.

El rostit augmentarà el sabor, però trigarà més temps i afegirà una altra paella per netejar. □

PAS 1.1: Si no teniu temps i la voleu fer ràpida, escalfeu l'oli en una olla gran de fons gruixut a foc mitjà. Afegiu les cebes i sofregiu fins que estiguin fragants i daurades, 6-7 minuts. Afegiu-hi l'all, la farigola i les pomes. Sofregiu 2-3 minuts més fins que estigui fragant.

PAS 1.2: Afegiu-hi la xirivia i el brou i la sal. Remenar i portar a ebullició. Baixeu el foc, tapeu i cuini a foc lent fins que les xirivies estiguin cuites, uns 12-14 minuts.

PAS 1.3: Apagueu el foc i tritureu amb una batedora normal fins que estigui suau. Torneu a posar a l'olla a foc lent.

PAS 1.4: Afegiu-hi el cardamom i el pebre blanc , afegiu-hi la nata. Tasteu i ajusteu la sal i les espècies al vostre gust.

Serviu amb les avellanes triturades .Si teniu oli d'avellana, una mica de raig és molt agradable aquí per acabar.

Aquesta sopa també és ideal per congelar. Feu un lot i congeleu les restes. (Recordeu deixar 1-2 dits d'espai a la part superior del pot per a l'expansió.)

Per a una versió més baixa en greixos, podeu deixar la crema fora d'aquesta sopa per a una versió alleugerida. Les xirivies són tan cremoses de manera natural que potser no la necessiteu o la necessiteu tota.

Espero que gaudiu d'aquesta sopa de xirivia!

Bon profit!



LA MEVA CUINA

