

Crema nutritiva de bròquil



Estem a punt per les festes nadalenques i passejant pel centre buscant idees per regalar a la família amb el fred que fa només em venien de gust plats calentons i nutritius. De tornada passo per la verduleria i agafo els quatre ingredients que em fan falta per aquesta nit. És una crema lleugera i suau al paladar. Per donar-li més gust he afegit les ametlles picades però si les canvieu per anacards li donarà un lleuger gust com de formatge.

La nutrició i la dieta són excel·lents eines per ajudar-nos a mantenir l'equilibri dels nostre cos. Aquesta deliciosa recepta s'omple d'ingredients, sabors i espècies que ajuden a equilibrar, inclòs el bròquil, el porro, la farigola i el pebre. En general, és una recepta viva i plena d'energia per ajudar a provocar els sistemes digestiu i metabòlic.

Sense gluten, vegà

Per 4 persones

Temps: 30 minuts

Ingredients:

- 1 bròquil gran
- 1 culleradeta d'oli d'oliva
- 1 tassa de porros o cebes picades
- 2 cullerades de tamari
- 1 culleradeta de farigola
- 1 culleradeta de marduix
- 1 culleradeta de nou moscada
- 1 culleradeta d'anet
- 1/2 culleradeta de pebre negre
- 1/2 tassa d'ametlles picades finament o substituïu 2 cullerades de mantega d'ametlles per obtenir un gust més ric
- 4 tasses de brou de verdures
- 2 cullerades de suc de llimona
- 2 cullerades de julivert fresc picat

LA MEUA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Tal·leu el cap de bròquil a floretes. Peleu i tal·leu la tija.

PAS 2: Escalfeu l'oli en una olla. Afegiu-hi els porros, el tamari, les herbes i les espècies. Salteu-ho 2 o 3 minuts i afegiu-hi el bròquil i les ametlles ben picades. Si feu servir mantega d'ametlla, afegiu-la més tard. Salteu les ametlles i el bròquil, amb les herbes i les espècies, durant uns minuts; remeneu amb freqüència.

PAS 3: Afegiu el brou i deixeu-ho bullir (si feu servir mantega d'ametlla, afegiu-lo ara) i reduïu el foc. Cuini a foc lent la sopa fins que el bròquil sigui gaire suau. Aneu amb

compte de no coure massa el bròquil.

PAS 4: Deixeu refredar la sopa durant uns 10 minuts, i després tritura-la amb una batedora manual o un robot de cuina.

PAS 5: Torneu a escalfar; a continuació, afegiu-hi el suc de llimona. Presenteu-la en bols i guarniu-la amb julivert picat.

Per a una bona alimentació, heu de menjar el vostre plat més gran a l'hora de dinar i menjar un menjar més petit a l'hora de sopar. També hauríeu de deixar com a mínim tres hores per digerir el sopar abans d'anar a dormir.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

