

Crema de porros amb nous i tofu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 25min.

Funció de la recepta: Plat complet

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,40€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	18,3 g.
Hidrats	50 g.
Greixos	15 g.
Energia	385 kcal

INGREDIENTS

- 300 gr de porros
- 1 litre d'Aigua Bona
- 300 gr de patates
- Sal
- Pebre
- gingebre en pols
- Oli d'oliva verge extra de
- 10 Nous Pelades i Activades (en remull 2H els abans de servir a la sopa)
- 1/2 bloc de tofu fumat
- herbes fresques de coriandre per decorar

ELABORACIÓ

1. Talla en rodanxes el porro d'un dit de gruix, aproximadament.
2. Els posem dins d'una olla amb l'aigua i posem a foc màxim fins que bulli, després baixar-lo perquè no es vessi.
3. Mentre pelem i tallem a trossos les patates afegim la patata a la cassola amb sal i pebre i deixem bullir uns 30 minuts.
4. Posem el bloc de tofu a bullir durant 12 minuts.
5. Un cop estigui la verdura cuita, deixar baixar la temperatura i triturar amb un got batedor o minipimer fins aconseguir la textura desitjada.
6. Retirar el tofu de l'aigua, tallar a daus i saltar a la paella.

PROPIETATS

Els porros són un dels vegetals més equilibrats energèticament, ja que estan tant sota terra com per fora; per això és bo consumir també part de la zona verda, si només consumim la blanca ens perdrem la clorofil·la que ha adquirit amb l'energia del sol.

És un aliment de temporada a l'hivern, i és ideal per ajudar a eliminar mucositats. Us presentem una crema amb una mica de fruita seca (carbohidrats) i daus de tofu (proteïna) que és ideal per prendre freda en aquest hivern primaveral que estem tenint.

AL·LERGÒGENS

