

Brou vegetal

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: plat vegetal

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,50 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	9,3 g.
Hidrats	36,2 g.
Greixos	3,9 g.
Energia	198,2 kcal

INGREDIENTS

- 2 L aigua freda
- 2 pastanaga
- 1 fonoll
- 1 nap
- 160 g. cigrons, pasta o arròs
- 1 xirivia

ELABORACIÓ

1. Prepara una olla gran i posa-hi els 2 litres d'aigua freda.
2. Pela, neteja i talla les verdures a trossos mitjans. Afegeix-les a l'olla amb l'aigua encara freda.
3. Posa l'olla a bullir al foc.
4. Quan l'aigua bulli abaixeu el foc i deixa que faci xup-xup durant 20 minuts.
5. Amb un colador de mà retira els trossos de verdura i pollastre de dins de l'olla per a què només et quedi el brou líquid. Pots aprofitar les verdures que has retirat per a fer un crema més espessa apart o menjar-te-les bullides.
6. Amb el brou que has preparat pots bullir-hi pasta (fideus), arròs o cigrons, per fer-te una bona sopa casolana.

PROPIETATS

Preparar un brou casolà és molt senzill. Com que no porta conservants ni additius és més saludable que comprar-lo fet.

Al fer bullir els ingredients a foc lent, els seus nutrients es dissolen en l'aigua. D'aquesta manera el brou conté minerals i nutrients que el cos pot absorbir fàcilment.

