


# CREMA DE PORRO I FONOLL



 30 min

## Ingredients (2 persones)

Bulb de fonoll – 1

Porros - 2

Patata – 1 petita

Brou vegetal – 750 ml

Alvocat (opcional) – 1/2

Flocs de civada (opcional) – 30 g

Oli, sal i pebre



- Netegeu i talleu el **fonoll**, els **porros** i la **patata** a rodanxes petites amb un ganivet.
- En una cassola amb una mica d'**oli** saltegeu els **porros** 5 minuts. Tot seguit, afegiu-hi el **fonoll** i la **patata**, tapeu-ho i deixeu-hi coure a foc suau 2 minuts més.
- Afegiu-hi el **brou vegetal** i deixeu-ho coure de 15 a 20 minuts. Si voleu una textura més cremosa podeu afegir-hi mig **advocat** (fa el mateix efecte que un formatget, però és vegà). **Salpebreu** al gust.
- Si busqueu una crema ben espessa als últims 5 minuts hi podeu afegir **flocs de civada**, recordeu, però que duen gluten.
- Podeu colar la crema amb una **passapuré** si en voleu treure la part fibrosa.
- Aquesta crema es pot servir tèbia o freda.

**Altres receptes que podeu fer amb fonoll:** tatziki de fonoll, amanida de fonoll i poma, salmó amb fonoll saltejat, fonoll amb taronja i ají, gintònic amb fonoll, pasta amb fonoll i qualsevol altra recepta on al fonoll substitueixi la ceba i hi busqueu un toc refrescant.



No vull que t'agradi aquesta cançó  
Els Pets



Brou vegetal sobrant