

Crema de xampinyons, porro, patata i ou escalfat

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (2 persones)

- 400g de porro (4 porros)
- 8 ous
- 1,5l d'aigua
- 800g de patata (4 patates mitjanes)
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- 360g de xampinyó en conserva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)

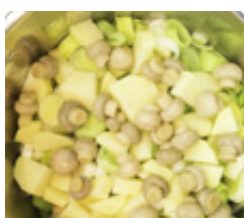


Informació nutricional per ració

Energia	517,7 Kcal
Hidrats de Carboni	34,3 g
dels quals sucres	5,6 g
Proteïnes	21,6 g
Greixos	32,6 g
dels quals saturats	6,4 g
dels quals monoinsaturats	18,6 g
dels quals poliinsaturats	4,1 g
Fibra dietètica	8,5 g

Has de tenir a casa:

oli d'oliva, sal i pebre, opcional: julivert.



Elaboració

- Netejar i tallar el porro i netejar, pelar i tallar la patata. No cal que siguin trossos molt petits.
- En una cassola, daurar lleugerament el porro amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- A continuació, afegir la patata tallada, els xampinyons ben escorreguts del líquid de conserva i 1,5l d'aigua. Bullir a foc suau uns 15 minuts.
- Triturar la crema, rectificar de sal i pebre i reservar.
- Els ous escalfats es poden fer al microones en recipients de silicona o en un got apte per a microones. Untar bé el recipient amb mitja cullerada d'oli, trencar l'ou a dins i coure a màxima potència 30-40 segons tapat. Treure l'ou cuit amb una cullera. Salar al gust.
- Servir la crema amb dos ous escalfats per persona. Es pot decorar amb una mica de julivert picat.

Característiques nutricionals:

Aquesta crema és ideal per a aquelles persones que estan controlant el pes, ja que és molt saciant. D'altra banda, el seu alt contingut en fibra ajuda a reduir l'índex glucèmic de la patata. També podem dir que és una crema molt digestiva, al substituir ceba per porro.

El nostre consell:

Si volem reduir el contingut de sal de la crema, l'ideal seria canviar els xampinyons en conserva per frescos i donar-los una cocció prèvia. Aquest plat requereix de postres una fruita fresca per l'aportació de vitamina C.

