



Sopa de carbassó

Recepta de: Fundació Àlicia

INGREDIENTS (per a 2 persones)

- . 300 g de carbassó
- . 1 gra d'all
- . 1 ceba tendra
- . Brou de verdures o d'aviram
- . Oli d'oliva verge extra
- . Formatge fresc
- . Farigola fresca
- . Sal
- . Pebre

ELABORACIÓ

1. Pelar i picar l'all i la ceba.
2. Disposar-los en un recipient apte per a microones amb 2 cullerades d'oli. Tapar i coure uns 2 minuts a potència màxima (800 W).
3. Rentar i tallar el carbassó a dauets. Afegir al recipient amb la farigola, remoure i abocar una tassa de brou sense que arribi a cobrir.
4. Tapar i coure uns 5-7 minuts.
5. Treure l'envàs, posar a punt de sal, pebre i rectificar de brou si cal.
6. Si es vol, es pot triturar el conjunt amb una mica de formatge fresc fins a formar una crema.

OBSERVACIONS