

CREMA VERDA

Per 4 persones

- 1 bròquil
- 1 patata petita
- 4-6 fulles de bledes
- 1 grapat de fulles d'espínacs
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- 250cc d'aigua mineral
- ½ cullerada de postres de curri biològic (opcional)
- Pebre negre (opcional)
- 1 polsim de sal
- 2 cullerades de llavors de sèsam cru

En una cassola bullim al vapor amb l'aigua mineral i un polsim de sal, primer la patata (ella sola uns 5 minuts), després el bròquil i les bledes (uns 4-5 minuts més). Quan falti 1 minut per acabar la cocció, afegim el grapat d'espínacs ja ben nets.

Per últim, ho passem pel turmix o robot de cuina tot junt: les verdures, l'aigua mineral de la cocció (la quantitat desitjada en funció de com de líquida t'agradi la crema), la ½ cullerada de curri i l'oli d'oliva verge. Tot ben triturat fins que quedi una crema fina i emulsionada.

Ho servim en bols amb un mica de pebre negre i les llavors de de sèsam per sobre.

Molt recomanable a la tardor-hivern, amb propietats detox, antiinflamatòries i anticanceroses.