

Les cuinetes de la nena

per Clara Martí



Vichyssoise apta per lactosos

La vichyssoise és una de les meves cremes preferides, però pels intolerants a la lactosa sembla una odisea poder-la menjar! Doncs no i a sobre més sana, que més podem demanar!?



Ingredients:

250 ml de llet sense lactosa
250 ml de caldo vegetal (si no en teniu, podeu desfer dos pastilles de caldo vegetal en mig litre d'aigua)
3 porros grans
1 ceba gran

www.lescuinetesdelanena.cat

Instruccions



Primer de tot tallem la ceba en juliana i tallem a rodanxes la part blanca del porros.



Ho posem en una olla amb un raig d'oli durant 5 minuts sense que la ceba agafi color.



A continuació, afegim el caldo de verdures i la llet i ho deixem coure uns 30 minuts a foc lent. Recordeu que cal remenar de tant en tant!



Quan ja hagi passat la mitja hora, ho passem tot per la batedora i ho deixem refredar.



Si voleu podeu posar-lo una estona a la nevera perquè estigui més fresquet.