



Crema de musclos

Ingredients (per a 4 racions)

- 500 g de musclos frescos
- 250 ml de brou de peix
- 200 g de pastanaga
- 50 ml de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- 50 g de ceba
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- Un pessic de pebre vermell dolç o cúrcuma (opcionals)

Elaboració

1. Renteu la pastanaga i la ceba, i peleu-les. Talleu-les a trossos petits i poseu-les en un recipient apte per al microones o en un plat fondo. Tapeu el recipient i coeu les verdures al microones a màxima potència durant tres o quatre minuts, fins que quedin ben tendres.
2. Renteu els musclos i coeu-los al microones (tapats amb un plat) fins que s'obrin.
3. Retireu la carn dels musclos i poseu-la en un got batedor. Incorporeu-hi la resta dels ingredients.
4. Tritureu tots els ingredients amb un braç elèctric fins que n'obtingueu una crema llisa.
5. Escalfeu la crema en un cassó i serviu-la.

Recomanacions

Podeu afegir-hi oli d'oliva, ou dur tallat a daus petits o julivert picat per sobre.