

Salsa de bolets per enriquir



Ingredients (per a 4 racions)

200 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

30 g de llet en pols (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

20 g d'oli d'oliva verge extra

8 g de bolets deshidratats

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Escalfeu la llet i hidrateu-hi els bolets durant quinze minuts aproximadament.
2. Poseu tots els ingredients en un cassó i coeu-los a foc suau durant cinc minuts.
3. Tritureu el conjunt amb un braç elèctric, fins que n'obtingueu una salsa homogènia.
4. Poseu la salsa al punt de sal i serviu-la.

Recomanacions

Podeu preparar-ne més quantitat per consumir-la com una crema de plat principal o bé fer-la servir per acompanyar peix o verdura, segons la tolerància. Podeu congelar-la a porcions.