



Guisat suau de lleties vermelles amb arròs (textura modificada)

Ingredients (per a 1 ració)

200 g de brou de verdures

1 ou

50 g de carbassó

50 g de pastanaga

50 g de lleties vermelles

40 g de ceba tendra

30 g d'arròs blanc

Oli d'oliva verge extra

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

Cúrcuma, curri... (opcional)

Elaboració

1. Renteu les verdures. Peleu el carbassó, retireu-ne les llavors i tal·leu-lo a trossos petits. Peleu la pastanaga i tal·leu-la a trossos petits. Tal·leu la ceba ben fina.
2. Escalfeu una mica d'oli en una cassola i sofregiu-hi la ceba durant deu minuts, fins que quedi ben tova. Afegiu-hi les espècies, al gust i segons la tolerància.
3. Incorporeu-hi les lleties i el brou. Coeu-ho tot fins que el guisat quedi molt tou.
4. Mentrestant, bulliu l'arròs en un cassó a part. Reserveu-lo.
5. Coeu en un altre cassó o bé al microones el carbassó i la pastanaga, fins que quedin molt tendres.
6. D'altra banda, bulliu l'ou durant deu minuts i reserveu-ne la clara.
7. Tritureu totes les elaboracions per separat per obtenir un puré del guisat de lleties, un puré del carbassó, un puré de la pastanaga i un puré de l'arròs i la clara d'ou. Ajudeu-vos del brou per obtenir les textures que necessiteu.
8. Poseu-ho tot al punt de sal i emplateu-ho, simulant el guisat amb els vegetals i l'arròs enriquit amb la clara d'ou a banda.
9. Serviu la preparació.