les receptes d'Alícia

CREMA DE BLEDES AMB MATÓ I NOUS

INGREDIENTS *4 persones*

- 2 manats de bledes
- 3 patates
- 200 g de mató
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- 2 grapats de nous

ELABORACIÓ

1. Netejar i tallar les bledes a trossos grans.
2. Posar en una olla amb les patates pelades i tallades a trossos grans.
3. Cobrir amb aigua i posar a bullir per espai de 15 minuts.
4. Triturar amb l'ajuda d'un braç triturador i posar a punt de sal, pebre i abundant oli d'oliva.
5. Al moment de servir, posar per sobre uns daus de mató, unes nous trossejades i si es vol, uns fils de mel per sobre del mató.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE