Ricetta: consommè di capesante su un letto di porri

Ricetta: consommè di capesante su un letto di porri

Per 4 persone

* 12 conchiglie di capesante
* 1 l d'acqua
* 2 dadi per brodo vegetale
* 1 carota
* 4 porri
* 1 cucchiaino di paprika
* 2 cucchiaini di coriandolo
* 2 cucchiai di succo di limone
* 10 cl di panna fresca liquida con 15% di grassi max.
* Sale e pepe

Esecuzione

Far bollire l'acqua. Aggiungere in seguito i due dadi, la paprika, il coriandolo, il succo di limone, il sale e il pepe. Mescolare.

Pelare e lavare la carota e i porri, tagliarli in piccoli pezzi e aggiungerli al brodo.

Lasciar cuocere 20 minuti.

Immergere nel brodo le conchiglie di capesante e lasciar proseguire la cottura per 4 minuti.

Togliere dal fuoco e aggiungere la panna fresca. Mescolare e servire caldo.

Valori nutrizionali per persona

Proteine : 9 g

Lipidi : 4 g

Glucidi : 5 g

Calorie : 92 Kcal

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**