



Energia verda i fresca

Crema de carbassó amb tofu i salsa de soja

Ingredients

- 150 grams de tofu
- 3 carbassons mitjans i frescos
- 1 porro
- 1 dent d' all (opcional)
- Salsa de soja
- Sal marina

Preparació

Tallem un porro de forma transversal i el daurem en poc oli afegint a continuació els tres carbassons tallats a llesques , al cap d' una estona afegim aigua fins que cobreixi carbassó que sigui filtrada o de garrafa.

Deixem bullir durant 20 minuts mentre en un plat apart deixem el tofu en remull en salsa de soja durant aquests 20 minuts .

Passarem el resultat d' aquesta ebullició per la batedora afegint-hi , si volem , un all també prèviament daurat en una paella.

Ho posem en un bol i hi afegim el tofu remullat en salsa de soja que haurem passat anteriorment per una paella amb molt poc oli i tallat a daus

Salarem amb sal marina i la servirem tèbia.

Propietats

A la primavera convenen plats amb energia verda i fresca i el carbassó i el tofu tenen aquest tipus d' energia que harmonitza la força de la primavera segons la medicina xinesa.

El carbassó és molt ric en vitamines del grup C i B i a més és baix en calories .

El tofu o formatge de soja és ric en calci, en proteïnes i a més ajuda a mantenir els nivells de colesterol i combat els fogots en la menopausa mentre que relaxarà als homes.

La salsa de soja conté moltes vitamines i oligoelements que ens ajudaran a combatre el cansament i el desànim .

D' altre banda l' all i el porro amb el seu gust picant i tebi ajudaran a digerir i a donar força a aquesta crema que si no podria ser seria excessivament refrescant.

