



Sopa freda d'alvocat i blat de moro

Ingredients (per a 2 racions)

2 avocats al punt

80 g de blat de moro en conserva (sense sucre afegit)

50 g de nata líquida (amb o sense lactosa, segons tolerància)

50 g de formatge cremós (amb o sense lactosa, segons tolerància)

1 llimona

Oli d'oliva verge extra

Pebre

Sal

Elaboració

1. Tritureu el blat de moro amb l'aigua de la conserva. Reserveu.

2. Talleu els avocats per la meitat, traieu-los el pinyol i amb una cullera extraieu-ne la polpa. Poseu-los en un recipient alt amb suc de llimona i tritureu-los amb aigua mineral perquè en resulti una crema. Salpebreu-ho i reserveu-ho.

3. Bateu la nata amb un batedor fins que estigui escumosa i afegiu-hi el puré de blat de moro per formar una crema més densa que la d'alvocat. Poseu-ho al punt de sal.

4. Bateu el formatge cremós amb un rajolí d'oli d'oliva.

5. En una copa, col·loqueu una cullerada de formatge batut, a sobre la crema d'alvocat molt freda i acabeu la sopa amb la crema escumosa de blat de moro i unes gotes d'oli d'oliva.