

SOPA RÀPIDA, DE COL, PASTANAGA I BACALLÀ

La col és una de les verdures que a l'hivern es troba en el millor moment. Es a més a més una verdura molt recomanada per a la salut. S'adapta a moltes coccions, bullida amb patates i servida amb un fil d'oli per exemple és ideal per acompanyar un tal o un peix. És un vegetal tan gustós, del que val la pena utilitzar l'aigua del bullit per preparar-ne una sopa escaldada. O, si per exemple us ha sobrat patata i col bullida, podeu preparar el popular trinxat, passarla per la paella ben daurada i xafada, amb el suc d'un bon tall de cansalada fregida, es converteix en el millor dels aprofitos de cuina, el popular trinxat.

Ingredients per a 4 racions:

- 400 gr. de fulles de col tendre, neta i retallada de la tija dura
- 400 gr. de pastanaga
- 400 gr. de bacallà dessalat
- 150 ml. d'oli d'oliva
- 1 grà d'all
- 1 ou
- sal

Preparació i cocció: 3 minuts

1. Posar al foc dos litres d'agua mineral, al arrencar el bull tirar-hi la pastanaga ratllada, deixar coure 30 segons i tirar-hi la col tallada a la juliana fina, deixar coure 2 minuts, salar i apartar de foc.
2. Tirar a l'olla el bacallà tallat a daus de 1 x 1 cm.
3. Preparar una maionesa amb l'oli, l'all i l'ou. Tirar a la maionesa una tassa del brou de la sopa, triturar per emulsionar la maionesa amb el brou i tirar-ho a la olla. Afiar de sal.

La sopa es a punt de servir.

Amb els mateixos ingredients principals de la sopa, si ho preferiu, podeu preparar una **AMANIDA**.

Ingredients:

- 400 gr. de fulles de col tendre, neta i retallada de la tija dura
- 400 gr. de pastanaga
- 400 gr. de bacallà dessalat
- 50 gr. de panses de Màlaga
- 150 ml. d'oli d'oliva extra verge
- 10 gr. de vinagre Forum Cabernet S.
- sal, pebre, mostassa de grà

Preparació i servei del plat (no hi ha cocció):

1. Repartir als plats, la col tallada a la juliana fina mesclada la pastanaga ratllada.
2. Colocar-hi a sobre, amb gràcia, el bacallà dessalat, tallat a llesques fines.
3. Afegir-hi les panses, treient-ne les cues i les granes.
4. Mesclar l'oli amb el vinagre, la sal, el pebre i la mostassa i amanir cada plat.