

Sopa de tòpis

una sopa d'ivern amb un legum facil a cultivar dins l'òrt e que pòt èstre invasiva dins una terra paura.

Las granas de mostarda son utilizada en coisina ayurvedica per evitar los gas,

Ingredients

- 1 ceba
- 300 g de pomas de terra
- 300 g de tòpis
- 1 cc de granas de mostarda
- 1/2 cc de curi
- òli
- sal/pebre
- crema de vaca/ris o sojà

Recepta

- far rossir dins l'òli las granas de mostarda e lo curi
- amenudar la ceba e l'apondre dins la cassairola
- lavar e pelar los tòpis e las pomas de terra,
- amenudar los legums dins la cassairola e far rossir 3 o 4 mn
- apondre l'aiga.
-
- Far coire 20 mn e apondre a la fin la crema que vos agrada,
- mesclar e servir cauda

