

Receitas em vídeo | Entradas

Creme de Couve Flor à Indiana

25 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

pó de caril q.b.
1 cebola picada
1 dente de alho picado
azeite q.b.
água q.b.
1 embalagem de MAGGI Pasta Oriental
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	168,0 kcal	8%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	19,9 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Refoga a cebola e o alho em azeite, com uma pitada de pó de caril, até que a cebola fique translúcida.
2. Adiciona a cenoura e a couve flor, cobre com água e cozinha tapado, em lume brando até que os legumes fiquem macios.
3. Tempera com sal e tritura até obter um creme homogéneo e, se estiver muito grosso, adiciona mais um pouco de água e leva ao lume até levantar fervura.
4. Adiciona os noodles e deixa em lume brando até que cozam. Serve polvilhado com caril.