



Entradas

Sopas

## Creme de Castanhas e Cogumelos

60 min.

Fácil

Económico

8 doses

### Ingredientes

350 g de cogumelos (marrons e shimeji castanho)  
500 g de castanhas congeladas  
1/2 cebola  
1 alho francês  
2 dentes de alho  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
azeite q.b.  
tomilho fresco q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 140,1 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 3,2 g      | 6%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 2,3 g      | 3%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 26,4 g     | 10%* |

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

### Preparação

- 1 Começa por limpar os cogumelos com um pincel. Corta 5 cogumelos marron em fatias finas e reserva. Aos restantes corta em pedaços mais pequenos e reserva noutro recipiente.
- 2 Leva ao lume a cebola picada, os dentes de alho picados, o alho francês cortado em juliana fina e o azeite. Deixa refogar um pouco. Acrescenta as castanhas e tapa o tacho. Deixa cozinhar por uns 3 minutos em lume médio.
- 3 Depois acrescenta os cogumelos e tempera com sal e pimenta. Acrescenta cerca de 300 ml de água. Deixa cozinhar em lume médio cerca de 15 minutos. Verificando sempre se tem líquido suficiente.
- 4 Vai acrescentando mais água se assim for necessário até os cogumelos estarem macios e as castanhas a desfazerem-se.

- 5 Com a ajuda de uma varinha mágica tritura tudo e acrescenta mais água para ficar com a consistência de creme que preferires. Retifica os temperos se necessário.
- 6 Entretanto numa frigideira anti-aderente leva ao lume um fio de azeite com os cogumelos reservados. Tempera com sal e deixa cozinhar por cerca de 5 a 6 minutos. Polvilha com algumas folhas de tomilho fresco e retira do lume.
- 7 Quando o creme estiver pronto serve acompanhado com alguns cogumelos salteados.