

Entradas Sopas

Creme de Ervilhas com Ovo Escalfado

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 dente de alho
2 g de sal
1/2 kg de ervilhas descascadas congeladas
4 ovos
1/2 copo de vinagre de vinho branco para escalfar
3 c. de sopa de azeite extra virgem
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
manteiga q.b.
água q.b.

Informação nutricional

Energia	355,0 kcal	18%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	10,8 g	4%*

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

Preparação

1. Coloca-se uma panela pequena ao lume onde se deita a manteiga o alho e a cebola.
2. Deixa-se suar lentamente e em seguida adicionam-se as batatas. Envolve-se e deixa-se cozer durante alguns minutos.
3. Em seguida deita-se água suficiente para cobrir dois dedos acima do conteúdo. E deixa-se cozer.
4. Noutra panela ou tabuleiro alto, colocar a água com vinagre e deixar ferver.
5. Após levantar fervura, baixar o lume e colocar os ovos com cuidado. Escalfar a gosto.

6 Preferencialmente fazendo um remoinho na água com uma colher e só depois adicionar os ovos, um a um.

7 Não esquecer de colocar antecipadamente ao lado um recipiente com água fria ou com gelo para arrefecer os ovos após a cozedura.

8 Quando as batatas estiverem quase cozidas adicionam-se as ervilhas. Deixam-se cozer.

9 De seguida triturar com a varinha. Durante esta operação devem ser adicionadas as natas e água até se obter a espessura desejada.

10 Depois de triturar, volta novamente ao lume. Atenção para não queimar.

11 Quando levantar fervura, deve ser retirada a espuma que se forma à superfície. No final, retificar o sal se necessário.

12 Para finalizar, podes colocar umas pinguinhas de natas que podes unir com uma colher formando uma espiral. Adicionar o ovo escalfado.