Entradas Sopas

Creme de Couve-Flor

60 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 kg de couve-flor
1,5 dl de leite
40 g de presunto
1 c. de sopa farinha de arroz
1 c. de sopa de manteiga
1 l de água
1 gema de ovo
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	117,7 kcal	6%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	6,0 g	9%*
Hidratos de Carbono	8,7 g	3%*

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

Preparação

1. Numa caçarola junta-se a água, o leite, o cubo de galinha MAGGI e o presunto, e deixa-se cozer durante 20 minutos.
2. Coze-se a couve-flor em água e sal e escolhem-se uns raminhos.
3. Entretanto desfaz-se a farinha em água fria, seguidamente deita-se dentro do caldo a ferver, mexe-se e mistura-se a restante couve-flor, cozendo mais 10 minutos.
4. Retira o presunto e corta em tiras. Depois reduz tudo a puré com a varinha mágica.
5. Bate levemente as natas LONGA VIDA com a gema e incorpora na sopa; conserva a sopa quente mas sem deixar ferver.

6 Tempera com sal e pimenta. Lava o cerefólio, seca-o e arranja as folhinhas.

7 Deita-as no creme juntamente com o presunto e os raminhos de couve-flor.