

Receitas em vídeo | Entradas

Creme de Tomate e Cuscuz

27 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 mão cheia de manjericão fresco
azeite q.b.
500 ml de água
50 g de cuscuz fino
uma pitada de açúcar
vinagre balsâmico q.b.

Informação nutricional

Energia	50,0 kcal	2%*
Proteínas	2,0 g	4%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	9,0 g	3%*

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

Preparação

1. Refoga a cebola e o alho em azeite, até que a cebola fique translúcida.
2. Adiciona a cenoura, o tomate, o manjericão, a água, os cuscuz, uma pitada de açúcar e tempera com sal e pimenta.
3. Deixa levantar fervura e depois baixa o lume e cozinha cerca de 20 minutos.
4. Tritura até obter um creme homogéneo e, se estiver muito grosso, adiciona mais um pouco de água e leva ao lume até levantar fervura.
5. Serve com um fio de vinagre balsâmico e manjericão picado.