



Entradas Sopas

Creme de Curgete e Abóbora com Pinhões e Natas

🕒 25 min.

👤 Fácil

💶 Económico

✂️ 10 doses

Ingredientes

3 curgetes
1 cebola grande
4 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.
1 chávena de água quente
100 g de abóbora
1 dente de alho
25 g de manteiga
20 g de pinhões
Natas LONGA VIDA q.b.

Informação nutricional

Energia	87,9 kcal	4%*
Proteínas	1,4 g	3%*
Lípidos	8,2 g	12%*
Hidratos de Carbono	1,7 g	1%*

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

Preparação

- 1 Partir as curgetes às rodelas e depois ao meio (meias luas). Lavar e reservar. Num tacho ou numa frigideira deitar 2 colheres de azeite e a cebola laminada (em meias luas). Deixar refogar até que a cebola fique translúcida.
- 2 Juntar as curgetes, mexer e deixar ir refogando lentamente, até que fiquem macias (cerca de 15 minutos). Temperar de sal e pimenta. Deitar as curgetes e o molho que se formou, no liquidificador. Bater bem até que se forme um creme. Acrescentar a água (apenas se for necessário) até obter a consistência pretendida. Não convém que fique muito fina. Entretanto, leve ao lume uma frigideira com duas colheres de azeite, a abóbora partida em pequenos cubos e o alho. Deixe refogar em lume médio, até que a abóbora comece a ficar macia.
- 3 Junte um cubo de manteiga para ajudar a abóbora a amolecer. Junte os pinhões, envolva e deixe ao lume mais uns minutos, para que acabe de cozinhar. Deite a sopa num prato, e no centro coloque a abóbora com

os pinhões. Decore com um fio de natas e sirva de imediato.