



Receitas em vídeo Entradas

## Creme de Curgete e Abóbora com Pinhões e **Natas**

© 25 min.

Fácil

€ Económico

X 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 Original q.b.

## Informação nutricional

Energia	87,6 kcal	4%*
Proteínas	1,4 g	3%*
Lípidos	8,4 g	12%*
Hidratos de Carbono	1,5 g	1%*

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

## Preparação

- 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 figuem macias (cerca de 15 minutos). Temperar com 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, leva ao lume uma frigideira com duas colheres de azeite, a abóbora partida em pequenos cubos e o alho. Deixa refogar em lume médio, até que a abóbora comece a ficar macia.
- 3 Junta um cubo de manteiga para ajudar a abóbora a amolecer. Junta os pinhões, envolve e deixa ao lume mais uns minutos, para que acabe de cozinhar. Deita a sopa num prato, e no centro coloca a abóbora com os pinhões. Decora com um fio de natas e serve de imediato.