

Receitas em vídeo | Entradas

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 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

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 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.