



Receitas em vídeo Entradas

## Creme de Curgete e Abóbora com Pinhões e Cebola

© 25 min.

Fácil

€ Económico

5 doses

## Ingredientes

3 curgetes 20 g de pinhões 25 g de manteiga 1 dente de alho 100 g de abóbora

sal q.b.

1 cebola grande

4 c. de sopa de azeite

Natas Longa Vida Original q.b.

## Informação nutricional

Energia	106,5 kcal	5%*
Proteínas	2,0 g	4%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	2,0 g	1%*

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

## Preparação

- Partir as curgetes às rodelas e depois em meia 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.
- 3 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.

- 5 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.
- Junta manteiga para ajudar a abóbora a amolecer. Junta os pinhões, envolve e deixa ao lume mais uns minutos, para que acabe de cozinhar.
- 7 Deita a sopa num prato, e no centro coloca a abóbora com os pinhões. Decora com um fio de natas e serve de imediato.