

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

1. Partir as curgetes às rodelas e depois em meia luas. Lavar e reservar.
2. 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.
4. 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.

6 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.