

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

## Puré com Ervilhas e Chouriço

 45 min. Fácil Moderado 4 doses

### Ingredientes

700 g de ervilhas  
250 g de puré de batata  
500 ml de água  
250 ml de leite  
5 c. de sopa de manteiga  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
1/2 chouriço

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	881,1 kcal	44%*
<b>Proteínas</b>	47,1 g	94%*
<b>Lípidos</b>	31,3 g	45%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	100,3 g	39%*

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

### Preparação

- 1 Comece por levar ao lume um tacho com água temperada com sal. Quando a água começar a ferver acrescente as ervilhas e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.
- 2 Após as ervilhas estarem cozidas, descarte a água e reduza as ervilhas a puré com a ajuda de um passe vitae. Reserve.
- 3 Corte o chouriço em cubos mais pequenos. Leve ao lume uma frigideira com 2 colheres de sopa de manteiga. Quando a manteiga estiver derretida acrescente o chouriço e em lume brando deixe cozinhar por 3 a 5 minutos. Retire do lume e reserve.
- 4 Prepare o puré de batata. Leve ao lume 500 ml de água com 3 colheres de sopa de manteiga. Quando a água estiver a ferver retire do lume e acrescente o leite e o puré. Deixe repousar por 30 segundos e mexa bem até ficar cremoso.

5

Acrescente ao puré de batata o puré de ervilha e os pedaços de chouriço. Retifique de sal e tempere com pimenta. Sirva o puré.