

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

Energia	881,1 kcal	44%*
Proteínas	47,1 g	94%*
Lípidos	31,3 g	45%*
Hidratos de Carbono	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.