

Entradas Sopas

Creme de Castanhas e Cogumelos

60 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

350 g de cogumelos (marrons e shimeji castanho)
500 g de castanhas congeladas
1/2 cebola
1 alho francês
2 dentes de alho
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.
tomilho fresco q.b.

Informação nutricional

Energia	140,1 kcal	7%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	2,3 g	3%*
Hidratos de Carbono	26,4 g	10%*

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

Preparação

1. Começa por limpar os cogumelos com um pincel. Corta 5 cogumelos marron em fatias finas e reserva. Aos restantes corta em pedaços mais pequenos e reserva noutro recipiente.
2. Leva ao lume a cebola picada, os dentes de alho picados, o alho francês cortado em juliana fina e o azeite. Deixa refogar um pouco. Acrescenta as castanhas e tapa o tacho. Deixa cozinhar por uns 3 minutos em lume médio.
3. Depois acrescenta os cogumelos e tempera com sal e pimenta. Acrescenta cerca de 300 ml de água. Deixa cozinhar em lume médio cerca de 15 minutos. Verificando sempre se tem líquido suficiente.
4. Vai acrescentando mais água se assim for necessário até os cogumelos estarem macios e as castanhas a desfazerem-se.

5 Com a ajuda de uma varinha mágica tritura tudo e acrescenta mais água para ficar com a consistência de creme que preferires. Retifica os temperos se necessário.

6 Entretanto numa frigideira anti-aderente leva ao lume um fio de azeite com os cogumelos reservados. Tempera com sal e deixa cozinhar por cerca de 5 a 6 minutos. Polvilha com algumas folhas de tomilho fresco e retira do lume.

7 Quando o creme estiver pronto serve acompanhado com alguns cogumelos salteados.