

Entradas Sopas

Creme de Legumes Assados com Tomilho

90 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

1,5 kg de abóbora butternut
2 cebolas pequenas
2 batatas grandes (ou 4 médias)
1 batata doce média
2 cenouras grandes
1 c. de sopa de tomilho seco
nozes picadas q.b.
tomilho fresco q.b.
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	116,4 kcal	6%*
Proteínas	2,7 g	5%*
Lípidos	3,3 g	5%*
Hidratos de Carbono	19,4 g	7%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 210ºC.
2. Corta a abóbora, retira a casca e limpa de sementes. Corta em cubos pequenos e reserva.
3. Retira a casca das batatas, das cenouras e da cebola. Corta tudo em cubos de igual tamanho aos da abóbora.
4. Coloca todos os legumes num tabuleiro de ir ao forno e adiciona um pouco de azeite.

5 Polvilha com o tomilho seco e fresco, com sal e pimenta. Envolve tudo muito bem e leva a assar cerca de 45 minutos ou até os legumes estarem bem macios, mexendo de vez em quando.

6 Retira do forno e transfere os legumes com todos os sucos que estão no tabuleiro para uma panela ou tacho. Com a ajuda de uma varinha mágica tritura tudo muito bem. Acrescenta água para formar um creme com a espessura desejada e rectifica de sal e pimenta.

7 Leva ao lume até começar a ferver. Retira e serve polvilhada com nozes picadas e folhas de tomilho fresco.