

Entradas Sopas Frias

Creme Frio de Pera e Rúcula

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

700 g de pera (rocha)
100 g de echalote
30 g de manteiga
40 g de queijo parmesão
1 limão (sumo)
vinagre balsâmico branco q.b

Informação nutricional

Energia	188,4 kcal	9%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	9,6 g	14%*
Hidratos de Carbono	21,0 g	8%*

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

Preparação

1. Descasca as peras, corta em quartos e retira o caroço.
2. Descasca e pica as chalotas.
3. Num tacho largo refoga as chalotas com a manteiga, sem deixar ganhar cor, adiciona a pera e deixa refogar mais um pouco.
4. Junta água até cobrir e o raminho de tomilho limão.
5. Tempera com sal e pimenta.
6. Cobre com papel vegetal ou com um pano para não oxidar e deixa cozer em lume muito brando.

7 Assim que estiverem cozidas, retira o raminho de tomilho limão e tritura até obter um puré cremoso.

8 Retifica temperos e passa por um passador de rede fino.

9 Refrigera.

10 Serve bem fresco em pratos fundo e guarnece com o queijo lascado e a rúcula, temperados com vinagre balsâmico branco.