Acompanhamentos

PURÉ DE COUVE FLOR E BRÓCOLOS

Receita de Fã
Fácil
35 Min.
4-6 Doses

INGREDIENTES

- - 400 GR DE COUVE FLOR
- - 150 GR DE BRÓCOLOS
- - 50 ML DE QUEIJO QUARK
- - 50 GR DE MANTEIGA MAGRA
- - SAL Q.B.
- - NOZ-MOSCADA Q.B.

CONFEÇÃO

1. Colocar na cuba água até à marca dos 0,7. Colocar os legumes cortados no cesto de cozedura. Iniciar o programa "Steam", durante 25 minutos.

2. Verificar a cozedura, os legumes têm de estar tenros. Se for preciso, acrescentar tempo.

3. Tirar a água da cuba. Colocar a lâmina ultrablade. Juntar os legumes cozidos, o queijo quark, a manteiga e carregar no botão "Pulse" até ficar em puré. Temperar com sal e noz-moscada e misturar mais um pouco.