

PURÉ DE COUVE FLOR E CENOURA



CONFEÇÃO

1. Começar por colocar azeite, alho francês (às rodelas, a parte branca) e alho com a vel.2 e temperatura 40, com a lâmina para amassar, durante mais ou menos 10 minutos, enquanto prepara, lava e corta em pequenos pedaços o resto dos ingredientes. Quando juntar a couve flor e a cenoura, aproveitar para juntar o gengibre ralado, o leite e temperar. Aumentar a temperatura para 95 e o tempo para 20 m. Nos minutos finais triturar na potência máxima, juntar a manteiga e quando servir salpicar com a parte verde do alho francês e com sementes de sésamo.

INGREDIENTES

- 1 COUVE FLOR PEQUENA
- 2 CENOURAS
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 DEDO DE GENGIBRE
- 3 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA
- 250CL DE LEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE SÉSAMO
- AZEITE, SAL. PIMENTA E QB