

# PURÉ DE BRÓCULOS COM POTA, CAMARÃO E CARIL



## CONFEÇÃO

1. Colocar no cesto os bróculos cortados. Reservar...
2. Colocar a colher de mistura com todos os ingredientes da pota envolver bem, colocar o cesto, programar vel 2 / 120 graus / 40 min.
3. Depois retirar os bróculos reservar.
4. Retirar a pota e guardar numa taça que conserve o quente.
5. Sem lavar a taça colocar lamina de amassar/ triturar com cebola, alhos picados, azeite, natas, bróculos e sal programar vel 4 / 100 graus / 8 min. Caso não fique picado é triturar uns seg vel 7.
6. Depois é servir com a pota...
7. <https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/06/pure-de-broculos-com-pota-camarao-e.html>

## INGREDIENTES

- PURÉ DE BRÓCULOS:
- 1 CABEÇA DE BRÓCULOS GRANDE
- 20 ML AZEITE
- 2 COLHER DE SOPA DE NATAS CULINÁRIA FRESCA
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL Q.B.
- POTA COM CAMARÃO E CARIL:
- 400 GR DE TIRAS DE POTA CORTADA EM CUBOS
- 400 GR DE MIOLO DE CAMARÃO
- 2 COLHERES DE SOPA MASSA DE ALHO CASEIRA
- 2 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE CASEIRA
- 100 ML DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER DE CHÁ PASTA DE CARIL
- 1 COLHER DE CAFÉ GENGIBRE EM PÓ
- 50 ML ÁGUA