

CREME DE COURGETTE E « VACA QUE RI»



CONFEÇÃO

1. Para este creme super simples apenas alterei os queijos da vaca que ri, por queijinhos com uma composição bem mais saudável (leite gordo, natas, sal e fermento lácteo), mas no caso de não encontrarem podem alterar por natas. Para assim obter um creme de courgette PALEO.
2. Lave bem os courgettes e sem os descascar corte-os em pedaços
3. Na taça da CC coloque o acessório ultrablade, adicione a cebola cortada em quatro partes, e os alhos inteiros e programe velocidade 6 durante 10 segundos.
4. Adicione os caldos, os courgettes, previamente, lavados e cortados, o sal e pimenta e a água,
5. Programe o programa sopas P1/100°/ 30m
6. No fim junte os queijos ou as natas, verifique os temperos, se achar que está muito espesso pode adicionar um pouco de água, depois programe 1m/ vel. 12
7. Receita inspirada de:
<http://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/soup-e-legere-de-courgettes-et-vache-qui-ritc-au-thermomixc.html>

INGREDIENTES

- 1KG DE COURGETTES
- 800 ML DE ÁGUA
- 5 QUEIJOS “VACA QUE RI” OU PODE SUBSTITUIR POR 5 COLHERES DE SOPA DE NATAS
- 2 CUBOS DE CALDO DE KNORR DE LEGUMES(OPCIONAL)
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- SAL E PIMENTA