

CREME DE COURGETTE E COENTROS



INGREDIENTES

- 1 COURGETTE GRANDE OU 2 MÉDIAS
- 1-2 BATATAS
- 1/2 TALO DE ALHO FRANCÊS
- 1 CEBOLA
- 1 RAMO DE COENTROS
- ÁGUA A COBRIR
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- SAL Q.B

CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e parta-a em quartos; coloque-os na taça com a lâmina picadora e pique na Vel.11 durante 10 seg.

3. Troque pelo acessório misturador, adicione alho francês em pedaços e o azeite, e refogue no Programa de Cozedura Lenta P1 durante 5 min.

5. Substitua o acessório pela lâmina picadora.

7. Descasque as batatas, lave a courgette, corte tudo em cubos, junte à taça e acrescente água até cobrir bem.

9. Programe 30 min, a 100°C, na Vel.2, com a tampa reguladora de vapor na posição “Pouco Vapor (a)”.

11. Adicione o sal, e reduza a sopa a puré: Pulse 10x e depois 2 min na Vel.12. Dê mais alguns segundos, se necessário.

13. Em seguida, adicione o ramo de coentros, envolva com a espátula e programe 5 min, a 100°C, na Vel.2.

15. Rectifique os temperos e sirva regado com um fio de azeite. Pode polvilhar com cubos de pão torrados ou amêndoa torrada.
