

AVELUDADO DE LEGUMES

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MINUTOS

2 batatas cortadas ao meio
1 parte branca de 1 alho francês cortada em rodela
1 courgette cortada em rodela
150g de raminhos de agrião
60 ml de azeite
1250 ml de água
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela leve ao lume o azeite e o alho francês.
Mexe e deixe refogar durante 5 minutos em lume brando.
2. Depois de refogado, junte a courgette, as batatas, os agriões e a água.
Tempere com sal.
Mexe e deixe cozer durante 30 minutos.
3. Depois dos legumes cozidos, passe com a varinha mágica.
Leve novamente ao lume e deixe ferver, até ficar um creme aveludado.
Depois de pronta, decore a gosto e sirva.

Custo: 3.00 € ; Custo por pessoa: 0.60 €

<http://www.saborintenso.com/f19/aveludado-legumes-11586/>

www.saborintenso.com