

CREME DE ESPARGOS E CENOURA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

250g de espargos selvagens
1 batata cortada ao meio
1 cenoura cortada em pedaços
Meia cebola
1 colher de sopa de azeite
700 ml de água
80 ml de leite
2 colheres de sopa de creme de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Croutons



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 3.80 € | Custo por pessoa: 0.95 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/creme-espargos-cenoura-25504/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume a água, a batata, os espargos, a cenoura, o leite, o azeite e a cebola. Tempere com sal. Tape e deixe cozer em lume médio durante 30 minutos.
 2. Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica. Tempere com pimenta e adicione o creme de soja. Mexa e logo que comece a ferver, retire. Sirva o creme com os croutons por cima.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com