

CREME DE LENTILHAS COM COGUMELOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

250g de lentilhas demolhadas em água fria durante 6 horas
1 parte branca de 1 alho francês cortado em rodinhas
1 courgette cortada em pedaços
300g de cogumelos frescos laminados
4 colheres de sopa de azeite
1800 ml de caldo de galinha ou caldo de legumes
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 50 minutos
Custo: 4.00 € | Custo por pessoa: 0.66 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f19/creme-lentilhas-cogumelos-27313/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume o azeite e o alho francês.
Deixe refogar um pouco.
Ao refogado, junte as lentilhas e a courgette.
Tempere com sal.
Por fim, adicione o caldo.
Tape e deixe cozer durante 30 minutos.
2. Depois de tudo cozido, passe a sopa com a varinha mágica.
Adicione os cogumelos ao creme.
Tempere com um pouco de pimenta.
Mexe e deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.
E está pronto a servir.
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