

CREME DE GRÃO E ABÓBORA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

4 colheres de sopa de azeite
A parte branca de 2 alhos franceses cortadas em rodela
600g de abóbora cortada em cubos
2 cenouras grandes cortadas em pedaços
200g de grão de bico seco demolidado em água fria durante 12 horas
Sal q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos
Custo: 2.00 € | Custo por pessoa: 0.25 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f19/creme-grao-abobora-38296/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, coloque o azeite e o alho francês. Mexa e deixe refogar um pouco sem deixar alourar.
 2. Junte a abóbora, a cenoura e o grão escorrido. Adicione 2 litros de água. Tempere com sal. Mexa, tape e deixe cozinhar durante 1 hora e lume médio.
 3. Depois de tudo bem cozido, passe a sopa com a varinha mágica. Logo que comece a ferver, retire e sirva.
- 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