

Creme de Abóbora com Lentilhas Vermelhas e Feijão Verde

INGREDIENTES PARA 10 PESSOAS

650g de abóbora cortada em cubos
A parte branca de 4 alhos franceses pequenos cortada em rodela
250g de lentilhas vermelhas demolhadas com 250 ml de água fria durante 30 minutos
400g de cenouras cortadas em pedaços
350g de feijão verde cortado em fatias finas
4 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.



Tempo de preparação: 45 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f19/creme-abobora-lentilhas-vermelhas-feijao-verde-43003/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, leve ao lume o azeite e o alho francês. Deixe refogar até que o alho francês amoleça.
 2. Adicione as lentilhas, a abóbora, a cenoura e um pouco de sal. Junte água a ferver, suficiente para cobrir os legumes (aproximadamente 2,5 litros). Mexa, tape e deixe cozer durante 20 minutos.
 3. Passado o tempo, triture bem a sopa com a varinha mágica até que fique um creme homogêneo.
 4. Junte o feijão verde. Mexa e deixe cozer durante 10 minutos.
- Caso a sopa esteja muito espessa, adicione mais um pouco de água.
Depois do feijão verde cozido, está pronta a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!