

CREME DE TALOS DE COUVE-FLORES



Fácil



INGREDIENTES

- Talos de couve-flor
- Batata comum q.b. (opcional)
- Cebola q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e condimentos q.b.
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela refogue em azeite cebola picada (q.b) até alourar. De seguida adicione os talos de couve-flor cortados em pequenos pedaços, e água até os cobrir. Quando os vegetais estiverem cozidos, tempere com sal e condimentos a gosto e coloque em lume brando tempo suficiente para ganhar o sabor dos temperos. Retire do calor e deixe arrefecer ligeiramente. Triture com uma varinha mágica até formar um creme.

Dica: use talos de brócolos ao invés couve-flor. Para uma textura mais cremosa adicione batata (q.b).

Almancil

Avenida 5 de Outubro, 271
8135-853 Almancil . T+351 289 351 440

Galé (Albufeira)

Sítio Vale do Rabelho, Urb. Setobra Lt. 53, Guia,
8200-416 Albufeira . T+351 289 583 950

Lagoa (Carvoeiro)

Urbanização do Gramital - Lt. 2, EN 124-1
8400-428 Lagoa . T+351 282 380 080

Ápolónia
O Verdadeiro Supermercado.