

APVM - EB de A-dos-Cunhados

SOPA

Nome da receita: Creme De Cenoura

Ingredientes	Quantidade
Cenoura	3
Curgete	1
Chuchu	1
Cebola	1
Alho	2 dentes ou a gosto
Água	1,2 l (ou um pouco mais, dependendo do tamanho dos legumes)
Sal	q.b.
Azeite	q.b.

Modo de Preparação

Numa panela (robot de cozinha) faça um refogado com a cebola, os dentes de alho e o azeite.

De seguida junte as cenouras, o chuchu, todos cortados aos pedaços, para cozinhar melhor. Deitar o sal e a água previamente fervida.

Deixe cozinhar mais ou menos durante 30 minutos.

De seguida reduza a puré.

E está pronto o creme de cenoura!

Por Martim Romão