

Creme de abóbora assada

Sopa —    40 min  8 pessoas

chef.continente.pt/receitas/creme-de-abobora-assada



Ingredientes

550 g de abóbora Hokkaido ou manteiga
300 g de cenoura
1 cebola média
2 dentes de alho
100 ml de leite de coco, de lata e sem aditivos
650 ml de água
2 cm de gengibre fresco
Sal marinho q.b.
Pimenta-preta moída na hora q.b.
1 c. sopa de azeite extra virgem

Confeção

1. Lave a abóbora, corte-a ao meio e retire-lhe as sementes.
2. Coloque as metades de abóbora num tabuleiro forrado com papel vegetal, com a casca virada para cima e leve-a ao forno pré-aquecido a 180°C durante 30 a 40 minutos, até ficar tenra ao toque.
3. Entretanto, lave bem as cenouras e descasque a cebola e os dentes de alho. Corte tudo em pedaços grandes e coloque-os na panela XL. Junte o leite de coco e de seguida a água só até cobrir os legumes.
4. Adicione o gengibre descascado e pressione a Função Triturar. Acrescente o sal e a pimenta-preta. Programe 30 minutos, a 100°C na velocidade 2.
5. Acrescente a abóbora assada e o azeite e programe 2 minutos, começando na velocidade 3 e aumentando progressivamente até à velocidade 8. Se necessário, acrescente mais água bem quente e retifique os temperos.