

# Creme de cogumelos e nozes caramelizadas

Vegetariano —    50 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/creme-de-cogumelos-e-nozes-caramelizadas](https://chef.continente.pt/receitas/creme-de-cogumelos-e-nozes-caramelizadas)



## Ingredientes

100 g de miolo de nozes  
2 c. sopa de mel  
1 c. chá de malagueta em pó  
3 c. sopa de açúcar  
1 c. chá de sal  
2 dentes de alho  
1 cebola média  
30 g de azeite  
300 g de cogumelos frescos  
200 g de espinafres frescos  
400 ml de água  
Sal e pimenta-preta q.b.  
200 ml de natas  
1 c. sopa instantânea de cogumelos  
4 c. sopa de queijo fresco

## Confeção

1. Envolve as nozes com o mel, a malagueta em pó, o açúcar e o sal.
2. Coloque as nozes numa travessa forrada com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos, virando-as de vez em quando. Retire-as e reserve.
3. Coloque no copo os dentes de alho e a cebola. Pressione a Função Triturar. Depois, com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Junte o azeite e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1.
4. Adicione os cogumelos e os espinafres e programe 5 minutos, a 120°C, Rotação Inversa, na velocidade 1. Pressione a Função Triturar duas vezes.
5. Adicione a água e tempere com sal e pimenta-preta. Programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1.
6. Junte as natas e a sopa instantânea de cogumelos e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1. Sirva com 1 c. sopa de queijo fresco por dose e polvilhe com as nozes caramelizadas.